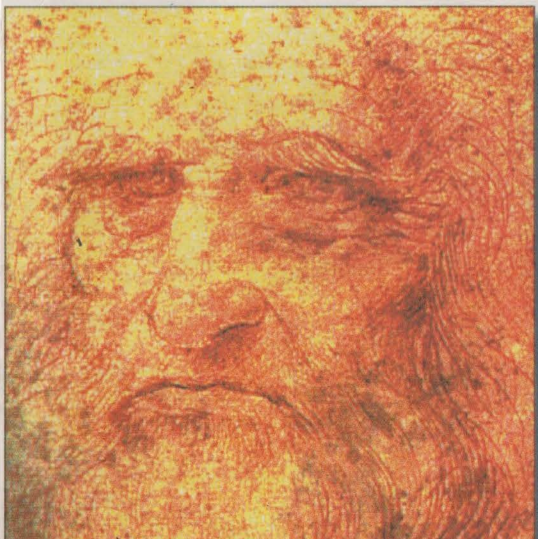
LEONARDO DA VINCI GİBİ DÜŞÜNMEK

Michael J. Gelb

Türkçesi: Tuncer Büyükonat



"Bütün soruları bilmektense bazı cevapları bilmek daha iyidir."
—*James Thurber*

BEYAZ YAYINLARI

BEYAZ YAYINLARI

LEONARDO DA VINCI GİBİ DÜŞÜNMEK

YEDİ ADIMDA DEHA

MICHAEL J. GELB

Türkçesi: Tuncer Büyükonat

BEYAZ YAYINLARI

Beyaz Yayınları: 67

Leonardo Da Vinci Gibi Düşünmek

Michael J. Gelb

Kitabın Özgün Adı:
How to Think like Leonardo da Vinci

Yayıncı: Hidayet & Canan Pınarbaşı
Yayın Yönetmeni: İbrahim Şener
Kapak Tasarımı: Fatma Mamalı
Metin Tasarımı: Fatma Mamalı
Dağıtım: Metehan Karabayraktar

Kapak Baskısı: Volkan Matbaası
Kapak Renk Ayrımı: Diacan Grafik
Selafon: Ayna Selafon
Baskı: Kurtiş Matbaacılık
Cilt: Güven Mücellithanesi

Birinci Basım: Temmuz 1999/İstanbul

ISBN: 975-8261-57-6

Yayın ve Dağıtım:
BEYAZ YAYINLARI
Nuruosmaniye Cad. Kardeşler Han, No:3, Kat:2
Cağaloğlu/İSTANBUL
Tel: (212) 522 38 68 - 69 Faks: (212) 522 38 70

Bu kitap Charles Dent'in yaşamında
ve çalışmalarında yansıtılan
Da Vinci ruhuna ithaf edilmiştir.

HATIRLAMALAR

Da Vinci egzersizlerinin geliştirilmesinde yer alan herkese ve metnin gelişimine değerli katkılarda bulunan bütün okurlarıma Ann-Marie Botton, Jolie Barbiere, Dr. Rudie Bauer, Stacy Forsythe, Michael Frederick, Ruth Kissane, Candy Raines, John Ramo, ve Dr. Dale Schusterman'a *grazie*[1].

Müzik değerlendirmesinin "cognoscenti"leri[2] Audrey Elizabeth Ellzey, Dr. Doy S. Ellzey, Joshua Habermann, Murray Horwitz, Dr. Elain Jerdine, ve Stacy Forsythe'a *grazie.*

Benim adıma devamlı olarak fakültesinin kütüphanesini tarayan Profesör Roger Paden'e *grazie.*

Organizasyonlarında Da Vinci ruhunu canlı tutan dostlarıma ve müşterilerime, bilhassa Ed Bassett, Charlie Bacon, Bob Ginsberg, Dave Chu, Peter Cocoziello, Jim D'Agostino, Marv Damsma, Doug Durand, Gerry Kirk, Delano Lewis, Nina Le Savoy, Joseph Rende, Dr. Raj Sisodia, ve Lucent Idea Verse takımına *grazie.*

Hayata Da Vincivari yaklaşımıma ilham veren anne ve babam Joan ve Sandy Gelb'e, acımasız düzeltmeleri ve geri bildirimleri için Joan Arnold'a, Floransa ve Rönesans hakkındaki görüşlerini paylaştığı için Sir Brian Tovey'e, harika ajansım Muriel Nellis ve ekibine, ve Da Vinci vizyonu ve parlak düzeltmeleri için Tom Spain'e ve Delacorte'deki ekibine, özellikle Mitch Hoffman ve Ellen Cipriano'ya grazie molto.[3]

Bu kitaba olağanüstü katkıda bulunan dört kişiye *grazie mille.*[4]

Çizim Kursuna katkıları, müthiş resimleri, ve çok-duyumlu zeka prensipleri için Nusa Maal.

Da Vinci tarzı düşünce aracı zihin haritalarını yaratan modern *uomo universale*[5] Tony Buzan.

Engin tarih bilgisi ve dehasını paylaştığı için büyük usta Raymond Keene.

Değeri ölçülemez araştırma ve yönetimi ve Da Vinci tarzı gerçeğe bağlılığı için Audrey Elizabeth Ellzey.

---

[1]Teşekkür ederim. (ç.n.)
[2]Sanat kritiği (ç.n.)
[3]Çok teşekkürler (ç.n.)
[4]Binlerce teşekkürler (ç.n.)
[5]Evrensel adam (ç.n.)

İçindekiler

BÖLÜM ÜÇ

ÖNSÖZ: "GÜNEŞİN DOĞUMU"

En büyük kahramanlarınızı, en çok etkilendiğiniz örnek insanları düşünün. Belki, eğer çok şanslıysanız bu liste anne ve babanızı içerir. Belki de en çok tarihteki büyük şahsiyetlerden etkilenmişsinizdir. Büyük artistlerin, liderlerin, öğreticilerin, ruhani önderlerin yaşamına ve çalışmalarına dalmak zihni ve kalbi zenginleştirir. Şansınıza, bu kitabı aldınız çünkü Leonardo'yu insan potansiyelinin tacı olarak tanıyorsunuz ve onunla daha sıkı bir ilişki kurma hevesindesiniz.

Çocukluğumda Süpermen ve Leonardo da Vinci benim kahramanlarımdı. "Çelik Adam" etkisini kaybederken benim Da Vinci'ye olan hayranlığım büyümeye devam ediyordu. Derken, 1994 baharında, çok prestijli bir şirket başkanları derneğinde konuşma yapmak üzere Floransa'dan bir davet aldım. Grubun başkanı "Üyelerimiz için, kişisel ve profesyonel olarak nasıl daha yaratıcı ve dengeli olunabileceği hakkında bir şeyler hazırlayabilir misiniz? Onlara Rönesans erkekleri ve kadınları olma yönünü gösterebilecek bir şeyler", diye bir talepte bulundu. Kalbim atarak rüyalarımın cevabını verdim: "Leonardo da Vinci gibi düşünmek gibi bir şeye ne dersiniz?"

Bu benim hafife alabileceğim bir görev değildi. Öğrencilerim altı günlük "üniversiteye" katılmak için hatırı sayılır bir ücret ödemişlerdi. Bu, derneğin her yıl üyelerine dünyanın büyük şehirlerinden birinde toplanarak kişisel ve profesyonel gelişmelerini sağlarken tarih kültür ve iş konularında da araştırmalar yapmaları için sağladığı

çeşitli fırsatlardan biriydi. Eşdeğerdeki çeşitli konulardan birini seçme şansına sahip olarak—benimki birisi Fiat'ın eski başkanı Giovanni Agnelli olmak üzere, diğer beş kişiyle aynı zamandaydı—üyelerden her konuşmacıyı bir ile on arasında bir notla değerlendirmeleri isteniyordu ve beğenmedikleri konuşmayı terk edip gitmekte serbesttiler. Diğer bir ifadeyle, eğer sizi beğenmezlerse çiğnedikten sonra tükürüp atabilirlerdi!

Yeni konuma yaşamım boyunca hayran olmama rağmen çalışmam gerektiğinin bilincindeydim. Yoğun bir okumaya ilave olarak, hazırlığım Leonardo'nun Washington D.C.'deki National Gallery'deki Portrait of Ginevra De' Benci ziyareti ile başlayan bir Da Vinci haccını da içeriyordu. New York'da Bill Gates ve Microsoft'un sponsorluğunda dolaşan "Codex Leicester" sergisine yakalandım. Sonra Londra'da British Museum'daki el yazılarını görmeye gidiş, National Gallery'de *The Virgin and Child with St. Anne,* ve Paris'te Louvre'da Mona Lisa ve St. John the Babtist ile geçen birkaç gün. Ancak bu haccın zirvesi, Da Vinci'nin hayatını son birkaç yılını geçirdiği Amboise yakınındaki Cloux Şatosunu ziyaretti. Şato şimdilerde Leonardo'nun icatlarından bazılarının IBM mühendisleri tarafından yapılan muhteşem replikalarının bulunduğu bir müze haline gelmişti. Onun yürüdüğü toprağa basmak, çalışma masasına oturmak ve yatak odasında bulunmak, penceresinden dışarı onun her gün gördüğü manzaraya bakmak, kalbimi hayranlık, sevgi, hüzün, ve saygıyla doldurmuştu.

Tabii, başkanlara konuşma yaptığım Floransa'yı gezmeye devam ettim. İşin eğlenceli yanı beni takdim eden şahıs biyografimi Da Vinci hakkında verdiğim metinle ka-

rıştırınca meydana geldi. Şöyle dedi "Bayanlar baylar bugün size geçmişi bugüne kadar hiç kimseye nasip olmamış şekilde herkesten üstün birisini tanıtmaktan onur duyuyorum: anatomist, mimar, botanikçi, şehir plancısı, kostüm ve sahne düzenleyicisi, şef, mizahçı, mühendis, süvari, mucit, coğrafyacı, jeolog, matematikçi, askeri bilimci, müzisyen, ressam, filozof, fizikçi, ve hikayeci...Bayanlar ve baylar karşınızda Bay Michael Gelb!"

Ah, keşke...

Eh, konuşma başarılıydı (kimse salonu terk etmedi), ve bu şimdi elinizde tuttuğunuz kitabın ortaya çıkışının temelini teşkil etti.

Bu unutulmaz takdimden önce üyelerden biri yaklaşıp, "Hiç kimsenin Leonardo da Vinci gibi olmayı öğrenebileceğine inanmıyorum, ama gene de konuşmanızı dinleyeceğim" dedi. Siz de benzer şekilde düşünebilirsiniz: Bu kitap her çocuğun Leonardo da Vinci'nin yetenekleriyle doğduğu varsayımına mı dayanmaktadır? Yazar hepimizin Da Vinci düzeyinde dahiler olabileceğimize gerçekten inanmakta mı? Aslında, hayır. On yıllar boyunca insan potansiyelinin gerçek boyutu ve bunun nasıl uyarılacağı keşfedilmeye çalışılmasına rağmen, ben Da Vinci disiplininden Francesco Melzi'den yanayım. Kendisi maestronun ölümü münasebetiyle şöyle yazmıştı: "Onun kaybına herkesin yas tutmasının nedeni, doğanın böyle bir insanı tekrar meydana getirmekten aciz olmasıdır." Da Vinci hakkında daha fazla bilgi edindikçe kendisine olan hayranlığım ve hayretim katlanarak artıyor. Bütün büyük dahiler tektir, ve Leonardo belki de bütün dahilerin en büyüğüdür.

Ama esas soru hala durmaktadır, Leonardo'nun öğren-

meye yaklaşımı ve zeka oluşumunun incelenmesi tüm potansiyelimizin ortaya çıkabilmesi için bize rehberlik edip ilham verebilir mi?

Şüphesiz bu soruya cevabım kocaman bir Evet'tir! Leonardo da Vinci'nin öğrenmeye yaklaşımı ve zeka oluşumu oldukça berraktır ve çalışılabilir, taklit edilebilir,ve uygulanabilir.

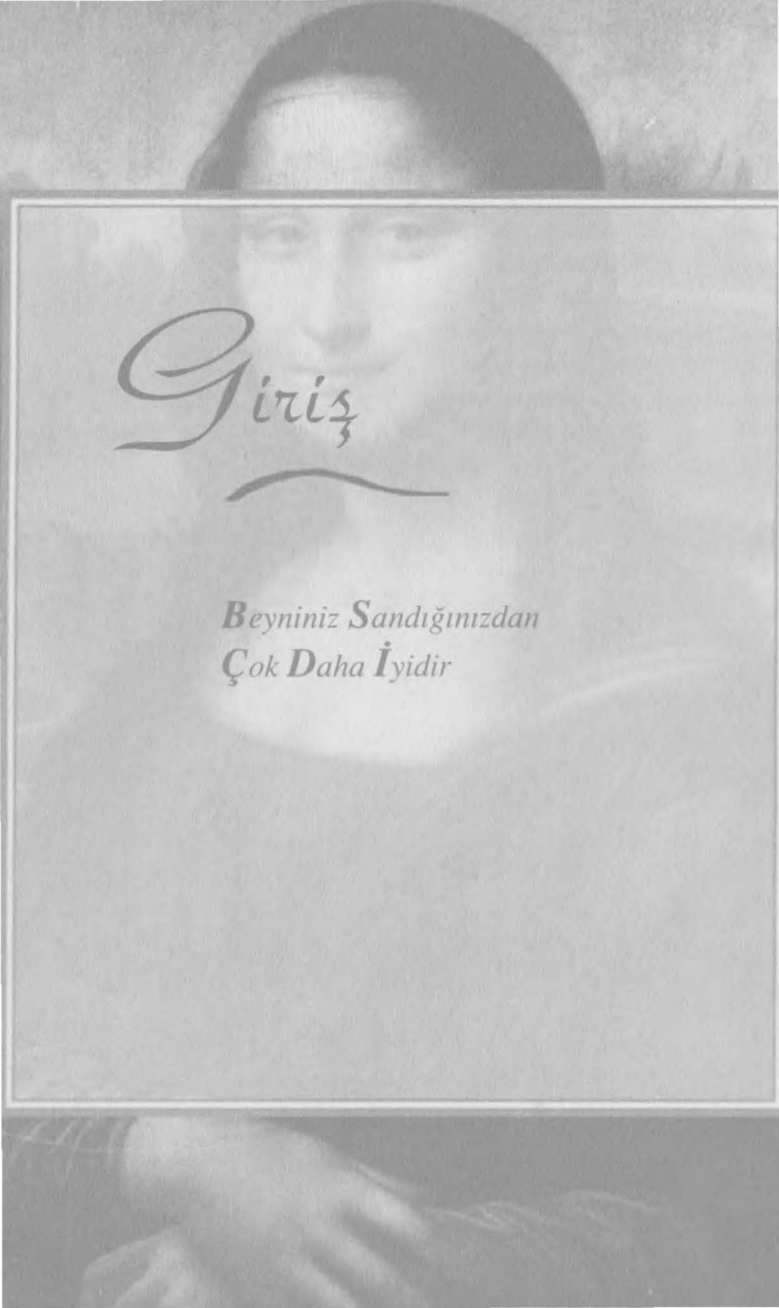
Bütün dahilerin en büyüğü gibi olmayı öğrenebileceğimizi hayal etmek haddimizi aşmak mıdır? Belki. Onu rehber olarak örnek almayı düşünmek daha iyi olabilir.

Ozan Sir Stephen Spender'in güzel sözcükleri, tarihin en büyük beynine olan uçuşumuza başlamak için mükemmel bir önsöz teşkil eder:

Görülmemiş derecede gürültülü, kirli, ve hızlı bir dünyada yaşıyoruz. Ama siz de güneşte doğdunuz ve ona doğru yürüyorsunuz. Bu, tarihin en büyük kişilerinden birine verdiği ilhamla, böyle bir yolculuk için rehber kitaptır. Taze havayı solumak, yüreğinizdeki ateşi hissetmek, ve ruhunuzun gelişip tomurcuklanması için bir davettir.

Michael J. Gelb
Ocak 1998

BÖLÜM BİR



Giriş

Beyniniz Sandığınızdan Çok Daha İyidir

Leonardo da Vincinin parlaklığını abartmak güç olmasına rağmen, son bilimsel araştırmalar kendi yeteneklerinizi muhtemelen küçümsediğinizi ortaya çıkarmıştır. Teorik olarak sınırsız bir öğrenme ve yaratıcılık yeteneğine sahipsiniz. İnsan beyninin bilinen kabiliyetlerinin yüzde doksan beşi son yirmi yıl içinde öğrenilmiştir. Okullarımız, üniversitelerimiz, ve kuruluşlarımız insan potansiyelindeki gelişmeyi yeni yeni uygulamaya başlıyorlar. Leonardo gibi nasıl düşüneceğimizi öğrenmeye çağdaş zekayı ve beyninizin doğasında yapılan araştırmaların bazı sonuçlarını ele alarak başlayalım.

Çoğumuz geleneksel IQ testine dayalı bir zeka konseptiyle büyüdük. IQ testi Alfred Binet (1857-1911) tarafından anlama, gerekçelendirme, ve muhakemeyi objektif olarak ölçmek için ortaya konmuştur. Binet gelişmekte olan psikoloji disiplinine olan aşırı ilgisi ve ondokuzuncu yüzyıl sonu Fransa'sında çocukların akademik potansiyelinin değerlendirilmesinde kültür ve sınıf önyargılarının üstesinden gelme arzusu ile yola çıkmıştı. Her ne kadar geleneksel IQ konsepti formüle edildiği dönemde bir devrim sayıldıysa da, günümüzün araştırmaları bunun iki önemli zafiyeti olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Birinci zafiyet zekanın doğuşta belirlendiği ve değişmez olduğudur. İnsanlar belli bir alanda genetik olarak az çok yetenek sahibi olmalarına rağmen, Buzan, Machado, Wenger, gibi araştırmacılar ve diğer bir çoğu uygun bir eğitimle IQ değerlerinin önemli ölçüde yükselebileceğini göstermişlerdir. *Nature* dergisinde yayınlanan iki yüzden fazla araştırmanın yakın tarihte yapılan istatistiki bir ince-

lemesinde, Bernard Devlin genlerin IQ'ya yüzde 48'den fazla etkili olmadığı sonucuna varmıştır. Yüzde elli ikisi doğum öncesinin, çevrenin, ve eğitimin bir fonksiyonudur.

Genel zeka konseptinin ikinci zafiyeti de IQ testleri (ve SATlar) ile ölçülen sözel ve matematiksel gerekçelendirme becerilerinin zeka için *sine qua non*[1] olduğu düşüncesidir. Zekaya bu dar bakış açısı çağdaş psikolojik araştırmalarla tamamen kenara atılmıştır. *Frames of Mind* (1983) adlı modern klasiğinde, psikolojist Howard Gardner her birimizin en az yedi ölçülebilir zekaya sahip olduğumuzu belirten, çoklu zeka teorisini ortaya koymuştur (sonraki çalışmasında Gardner ve arkadaşları yirmi beş değişik farklı alt zekayı tasnif etmiştir). Yedi zeka ve her biri için bazı dahi örnekleri (bu alanların hepsinde bir deha olan Leonardo da Vinci dışında) şöyledir:

- Mantık-Matematik—Stephen Hawking, Isaac Newton, Marie Curie
- Sözel-Edebi—William Shakespeare, Emily Dickinson, Jorge Luis Borges
- Mekanik—Michelangelo, Georgia O'Keeffe, Buckminster Fuller
- Müzik—Mozart, George Gerswin, Ella Fitzgerald
- Beden-Kinestetik—Morihei Ueshiba, Muhammad Ali, F. M. Alexander
- İnsanlar arası-Sosyal—Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Kraliçe I. Elizabeth
- İç dünyası (Kendini bilme)—Viktor Frankl, Thich Nhat Hanh, Rahibe Teresa

[1]Sine qua non: Olmazsa olmaz, zorunlu koşul (ç.n.)

Çoklu zeka teorisi artık geniş olarak kabul görmüştür ve zekanın hayatın içinde geliştirilebileceği gerçeği ile birleştiğinde Rönesans kadınlarına ve erkeklerine ulaşmak için güçlü bir ilham vermektedir.

Doğayı daha fazla anlamamıza ve zekanın çapını artırmamıza ilave olarak, çağdaş psikolojik araştırmalar potansiyelinizin genişlemesi için çarpıcı gerçekleri ortaya çıkarmıştır. Sonuçları şu ifadeyle özetleyebiliriz: Beyniniz sandığınızdan çok daha iyidir. Beyninizin doğal yeteneklerini değerlendirmek pratik olarak Da Vinci gibi düşünme çalışmaları için mükemmel bir çıkış noktasıdır. Şunları dikkatle düşünün: Beyniniz

- herhangi bir süper bilgisayardan daha esnek ve çok boyutludur.
- hayatınız boyunca, her saniye, saniyede yedi şeyi öğrenebilir ve daha da çok öğrenecek yeterli yeri bulunur.
- eğer doğru şekilde kullanırsanız yaşlandıkça gelişecektir.
- sadece kafanızda değildir. Tanınmış nörolog Dr. Candace Pert'e göre, "...zeka sadece beyinde değil bütün vücuda dağılmış hücrelerde yer alır....Duygular da dahil olmak üzere zihinsel süreçlerin vücuttan geleneksel olarak ayrı tutulması artık geçerli değildir."
- biriciktir (yeganedir). Halen yaşamakta olan altı milyar ve daha önce yaşamış doksan milyar insandan hiçbiri tıpatıp ikiziniz olmadığı sürece tam olarak sizinle aynı değildir. Yaratıcı vasıflarınız, parmak izleriniz, ifadeleriniz, DNA'nız, hayalleriniz, benzersizdir ve size özgüdür.
- hemen hemen sınırsız sayıda kromozom bağlantısı

yapma kabiliyetine veya düşünce durumu potansiyeline sahiptir.

Bu son nokta ilk olarak Moskova Üniversitesi'nden, psikolojinin efsanevi öncüsü İvan Pavlov'un öğrencisi, Pyotr Anokhin tarafından ortaya konmuştur. Anokhin 1968'de yayınladığı araştırmasında, ortalama bir beyinin yapabileceği asgari potansiyel düşünce paterninin 1'den sonra daktilo ile yazılmış 10.5 milyon kilometre sıfır ile meydana gelecek sayı kadar olduğunu gösterdiğinde bütün bilim dünyasını derinden sarsmıştı.

Yaşlandığınızda beyninize ne olur? Birçok insan yaş ilerledikçe zihinsel ve bedensel yeteneğin zorunlu olarak azaldığını varsayar; yirmi beş yaşından sonra günlük olarak önemli bir beyin kapasitesini kaybettiğimizi zanneder. Gerçekte, ortalama beyin yaş ilerledikçe gelişebilir. Nöronlarımız yaşamımız boyunca giderek artan karmaşıklıkta yeni bağlantılar yapabilme kabiliyetindedirler. Ve, nöronların doğal yeteneği o kadar büyüktür ki, hayatımızın sonuna kadar her gün bin beyin hücremizi kaybetsek bile, bu toplamın yüzde birinden azdır (tabii gerçekten kullandığınızın yüzde birini kaybetmemek önemlidir).

Anokhin insan beynini "sonsuz sayıda müzik parçasını aynı anda çalabilen çok boyutlu bir müzik aleti" ile karşılaştırdı. Hepimizin doğuştan hemen hemen sınırsız potansiyele sahip olduğunu vurguladı. Ve ne geçmişte ne de şimdi hiçbir kadın veya erkeğin beyninin kapasitesini tam olarak araştırmadığını belirtti. Ancak, Anokhin muh-

temelen tam kapasitemizi araştırmak isteyenler için Leonardo da Vinci'nin en uygun örnek olabileceği düşüncesine katılırdı.

LEONARDO'DAN ÖĞRENMEK

Yavru ördekler hayatta kalmayı annelerini taklit ederek öğrenirler. Taklit yoluyla öğrenme insanlar da dahil birçok canlı için esastır. Olgunluğa eriştikçe çok özel bir avantajımız olur; kimi ve neyi taklit edeceğimizi seçebiliriz. Büyüdükçe bilinçli olarak eskilerinin yerine yeni modeller seçeriz. Bu akla uygundur, dolayısıyla en iyi modelleri seçmek bizi potansiyelimizin gerçekleşmesine doğru götürür.

Leon Battista Alberti (1404-1472) geçek uomo universale idi ve leonardo'nun örnek aldığı insanlardan biriydi. Mimar, mühendis, matematikçi, ressam ve filozof olan Alberti aynı zamanda yetenekli bir sporcu ve müzisyendi.

Yani iyi bir golfçu olmak isterseniz, Ben Hogan, Jack Nicklaus, ve Tiger Woods'u inceleyin. Eğer iyi bir lider olmak istiyorsanız, Winston Churchill, Abraham Lincoln, ve Kraliçe I. Elizabeth'i inceleyin. Ve eğer bir Rönesans adamı veya kadını olmak istiyorsanız Leon Battista Alberti, Thomas Jefferson, Hildegard von Bingen, ve hepsinden iyisi Leonardo da Vinci'yi inceleyin.

The Book of Genius'da Tony Buzan ve Raymond Keene tarihin en büyük dahilerini sıralamak için dünyada ilk objektif girişimi yapmışlardır. Bu kişileri "özgünlük", "beceriklilik", "konusuna hakimiyet", "Vizyonunun evrenselliği", ve "Güç ve Enerji"yi de içeren kategorilerde değerlendirmişler aşağıdaki kişileri "top ten" olarak sunmuşlardır.

10. Albert Einstein
9. Phidias (Atinanın mimarı)
8. Büyük İskender
7. Thomas Jefferson
6. Sir Isaac Newton
5. Michelangelo
4. Johann Wolfgang von Goethe
3. Mısır piramitlerini inşa edenler
2. William Shakespeare

Ve, Buzan ve Keene'nin yorucu araştırmalarına göre, bütün zamanların en büyük dahisi? Leonardo da Vinci.

Giorgio Vasari'nin *The Lives of the Artists* adlı eserinin orijinal versiyonunda Leonardo'yu şöyle yazar, "Tanrı bazen bize örnek almamız ve taklit etmemiz için sadece insanlığı değil ilahiyatın kendisini de temsil eden birini gönderir ki, böylece aklımız ve zekamız en üst gök küreye ulaşabilsin. Tecrübeler bu harika dahilerin izini takip eden ve araştıranların, doğa kendilerine çok az yardım etse veya hiç etmese de, en azından onun tanrısallığında yer alan doğa üstü çalışmalara ulaşabildiğini göstermiştir."

Zekanın çokluğunu ve beyin kapasitesini anlamamızdaki gelişmeler doğanın bize sandığımızdan daha fazla cömert davrandığını göstermiştir. *Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek*'de bütün dahilerin en muhteşemi olan bu insanı "araştırarak ve izini takip ederek", onun aklını ve ilhamını sizin günlük yaşamınıza sokacağız.

DEHAYA PRATİK BİR YAKLAŞIM

Bundan sonraki sayfalarda, yaşamınızı zenginleştirmek üzere Leonardo'nun dehasının temel elemanlarının uygu-

lanması için, denenmiş, pratik bir yaklaşımı öğreneceksiniz. Yaratıcı düşünme için güçlü stratejiler ve kendini ifade için yeni yaklaşımlar geliştirirken, dünyayı orijinal bir gözle görmek ve tadını çıkarmak için coşturucu ve orijinal bir yol keşfedeceksiniz. Duyularınızı keskinleştirmek, zekanızı serbest bırakmak, ve vücudunuzla zihninizi uyumlu hale getirmek için kanıtlanmış teknikleri öğreneceksiniz. İlham meleğiniz Leonardo ile yaşamınızı bir sanat çalışmasına çevireceksiniz.

Da Vinci'nin yaşamına ve çalışmalarına aşina olsanız bile, kitabı bu en şaşırtıcı kişiye yeni bir bakış açısı ve daha derin bir hayranlıkla bitireceksiniz. Dünyaya onun açısından bakarken, dehanın getirdiği yalnızlığın hüznünü de hissedebilirsiniz. Ama şunu garanti edebilirim ki onun ruhuyla havalanacak, araştırmalarıyla etkilenecek, ve onunla birlikte olmaktan mutluluk duyacaksınız.

Kitap Rönesans'ın ve zamanımızla paralel olan taraflarının kısaca gözden geçirilmesi ile başlar, Leonardo'nun

Floransa'da Uffizi'nin mimarı ve Michelangelo'nun bir talebesi olan Giorgio Vasari (1511-1574), *The Lives of the Artists* (Sanatçıların Yaşamları) adlı eserini ilk olarak 1549'da basmıştır. Uzmanlar tarafından, bu kitabıyla sanat tarihi disiplinini etkin olarak keşfettiği kabul edilmiştir. *The Lives of the Artists* İtalyan Rönesans sanatının en önemli kaynağı olma özelliği korumaktadır. Vasari inanılmaz bir beceriyle aralarında Giotto, Masaccio, Brunelleschi, Donatello, Botticelli, Verocchio, Raphael, Michelangelo, Titian, ve tabii Leonardo'nun bulunduğu iki yüz civarında ressam, heykeltıraş, ve mimarın yaşam ve çalışmalarının profilini vermiştir.

biyografik bir skeci ve önemli eserlerinin bir özeti ile devam eder. Bu kitabın özü Yedi Da Vinci Prensibinin tartışılmasıdır. Bu prensipler onun ve metotlarının yoğun bir araştırması sonucu ortaya çıkarılmıştır. Onları Leonardo'nun kendi İtalyancasıyla isimlendirdim. İşin iyi tarafı Leonardo'nun prensiplerinin muhtemelen önsezinizle size aşina gelecek olmasıdır. Bunları yeniden keşfetmeye çalışmanıza gerek yok. Bunlar daha ziyade, sağduyu gibi hatırlanmalı, geliştirilmeli, ve uygulanmalıdır.

Yedi Da Vinci Prensibi şunlardır:

Curiosità—Yaşama doymak bilmeyen bir merak ve devamlı öğrenme için acımasız bir arayış.

Dimostrazione—Bilgiyi deneme yoluyla test etme, sebatkarlık, ve hatalardan ders alma arzusu.

Sensazione—Duyguların, özellikle hayati deneyimlerin bir aracı olan görüşün devamlı olarak rafine edilmesi.

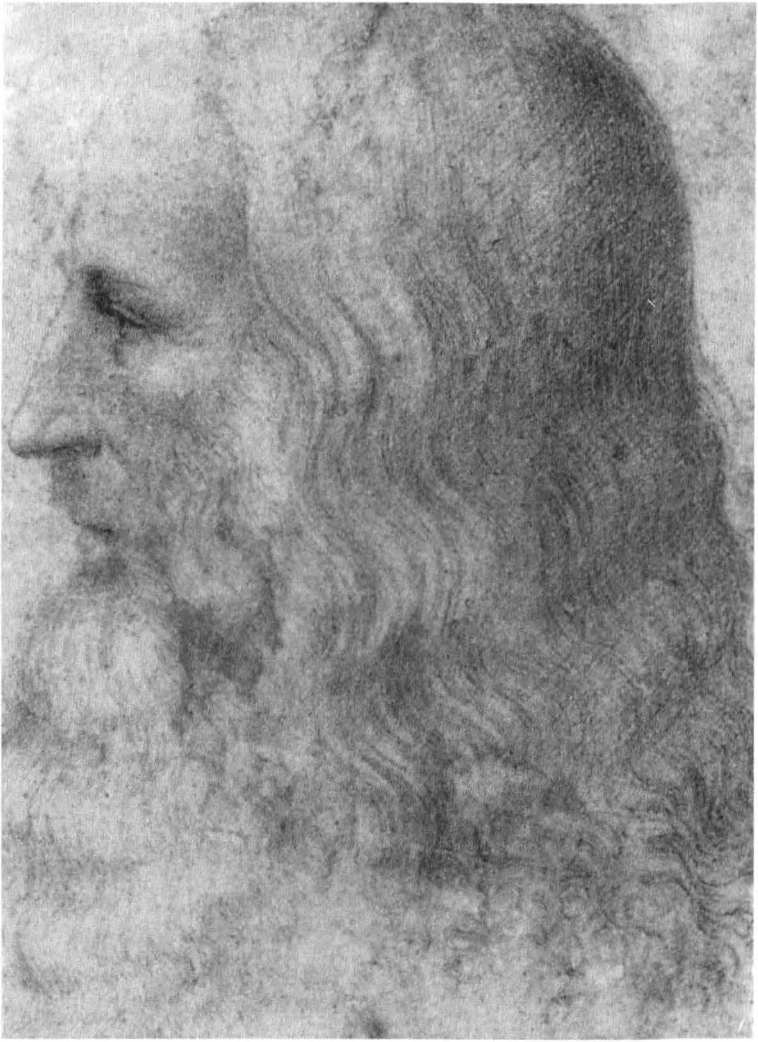
Sfumato (lügat anlamıyla "Dumanla yükselmek")—Anlaşılmazlığı, paradoksu, ve belirsizliği kucaklama arzusu.

Arte/Scienza—Bilim ve sanat, mantık ve hayal gücü arasında dengenin geliştirilmesi. "Bütün beyin" ile düşünme.

Corporalita—Zarafet, her iki eli de ustalıkla kullanabilme, fitness, ölçülü davranma.

C onnessione—Her şey ve olay arasında ilişkileri anlama ve değerlendirme. Sistemli düşünme.

Buraya kadar okuduğunuza göre birinci Da Vinci prensibini zaten uyguluyorsunuz demektir. Curiosita—devamlı öğrenme için arayış—başta gelir çünkü bilme arzu-



Maestro Portresi

su, öğrenmek, ve büyümek, bilgi, akıl, ve keşfin kalesidir.

Eğer düşünmeyle kendiniz için ilgileniyorsanız ve zihninizi sınırlayıcı alışkanlıklardan ve önyargılardan kurtarabiliyorsanız, ikinci prensibi izliyorsunuz demektir: *Dimostrazione.* Gerçekleri arayışında, Da Vinci devamlı olarak konvansiyonel aklı sorgulamıştır. *Dimostrazione* sözcüğünü, uygulamalı (pratik) deneyim yoluyla insanın kendisi için öğrenmesinin önemini ifade etmek üzere kullanmıştır.

Bir an için durun, ve geçen yıl içinde kendinizi en canlı hissettiğiniz anları hatırlayın. Muhtemelen duygularınız coşmuştu. Üçüncü prensibimiz—Sensazione—bilinçli olarak duyuların keskinleşmesi üzerinde odaklanır. Leonardo, duyusal uyanıklığı rafine etmenin deneyimi zenginleştirmenin anahtarı olduğuna inanırdı.

Duyularınızı keskinleştirdiğiniz, deneyimin derinliklerini araştırdığınız, ve sorgulamanın çocukça gücünü uyandırdığınız sürece, giderek artan belirsizlikler ve anlaşılmazlıklarla karşılaşacaksınız. "Karışıklığın devamlılığı" yüksek yaratıcılığa sahip insanların en belirgin özelliğidir, ve Leonardo muhtemelen bu özelliğe yaşamış herkesten daha fazla sahipti. Dört numaralı prensip—Sfumato—size paradoksla arkadaş olmanız için, bilinmeyenle bir arada yaşamanız için rehberlik eder.

Ondan öğrenerek ona saygımızı gösteririz.

FREUD, DA VINCI HAKKINDA

Belirsizlikten denge ve yaratıcılık meydana getirmek beş numaralı prensibi—Arte/Scienza—veya şimdi kullandığımız deyimle bütün-beyin ile düşünmeyi gerektirir. Fakat, Da Vinci dengenin zihinsel olmaktan daha fazla olduğu inan-

cındaydı. Altı numaralı prensibi—Corporalita—vücutla zihnin dengesini örneklendirdi ve teyit etti. Ve eğer paternleri, ilişkileri, bağlantıları, ve sistemleri değerlendiriyorsanız—eğer hayallerinizin, hedeflerinizin, değerlerinizin, ve en güçlü isteklerinizin günlük yaşamınıza nasıl entegre olduğunu anlamaya çalışırsanız—zaten yedi numaralı prensibi uyguluyorsunuz demektir: Connessione. Connessione her şeyi birbirine irtibatlandırır.

Her bir prensip maestronun not defterlerinden alıntılarla vurgulanmış ve onun çizimleri ve resimleriyle şekillendirilmiştir. Bu açıklamayı, yansıma ve öz-değerlendirme için bazı sorular izlemiştir. Bu sorular düşüncelerinizi uyarmak ve prensipleri uygulamanıza ilham vermek için düzenlenmiştir., Kişisel ve profesyonel bir Rönesans meydana getirmek üzere, sorulardan sonra bir pratik program egzersizi gelmektedir. *Leonardo da Vinci gibi Düşünmek*'den azami yarar sağlamak için, önce egzersizlere hiç dokunmadan kitabın tamamını okuyun. Soruları sadece fikir edinmek ve öz-değerlendirme için gözden geçirin. Bundan sonra her prensibin açıklamasını gözden geçirin ve daha sonra egzersizleri yapın. Bazı egzersizler eğlenceli ve kolayken, diğerleri iddialı bir çalışma gerektirir. Bunların hepsi maestroyu günlük yaşamınıza getirmek için düzenlenmiştir. Egzersizlere ilave olarak, her bir prensibi daha derinlemesine araştırmak ve uygulamak için bir okuma ve kaynak listesi bulacaksınız. Okuma listesi Rönesans, düşünce tarihi, dehanın doğası üzerine görüşleri, ve tabii, Leonardo'nun yaşamı ve çalışmalarını içerir.

Kitabın son bölümünde "Yeni başlayanlar için Da Vinci Çizim Kursu"nu bulacaksınız, ve aynı zamanda Da Vinci ruhunun özünü içeren tarihe malolacak bir projede nasıl yer alacağınızı da öğreneceksiniz.

Rönesans

O zaman ve Şimdi

Arno nehrinin tam karşısında Floransa turist güzergahının biraz dışında, Santa Maria del Carmine kilisesini bulursunuz. İçeri girin, sola dönün ve sonra gene hemen sola dönün, şimdi Masolino ve Masaccio'nun freskleriyle çevrili Brancacci şapelindesiniz. Soldaki ilk fresk Ademle Havva'nın cennetten kovuluşunu tasvir eder. İşte Rönesans burada başlamıştır: Orta çağın iki boyutlu öbür dünyası yerine, Masaccio'nun Adem ve Havva'sı gerçek insanlara benzer. Düşük omuzları ve hüzünlü bakışları gerçek duyguyu yansıtır. Üç boyutlu olarak çizilen ve ayakları sağlam bir şekilde yere basan Masaccio figürleri, insan potansiyelinde ve yaratıcılığında yeni bir çağın müjdecisidir.

Bu yeni çağı değerlendirmek, ve Leonardo da Vinci ile ilgili etüdümüzden azami yararı sağlamak için, ilk önce bir evvelki çağ hakkında biraz bilgi sahibi olmamız gerekir. *A World Lit Only by Fire: Mediaveal Mind and Renaissance* (Sadece Ateşle Aydınlanan bir Dünya: Ortaçağ Zihniyeti ve Rönesans)'da William Manchester Rönesans-öncesi Avrupa'sının "devamlı savaşlar, ahlak bozukluğu, kanunsuzluk, acayip mitlere tutku, ve hemen hemen hiç anlaşılamayan akılsızlıkların bir karışımı" olduğunu söyler. Batı Roma İmparatorluğunun yıkılışından Rönesans'ın doğuşuna kadar olan dönemi tanımlarken, Manchester şöyle yazar "Bütün bu süre içinde somut sonuçları olan hiçbir şey geliştirilmedi veya daha kötüye gitti. 800'lerde su değirmenlerinin, 1100'lerde yel değirmenlerinin ortaya çıkmasının dışında; dikkate değer hiçbir icatta bulunulmadı. Ne yeni parlak fikirler ortaya çıktı, ne de

---

Masaccio'nun "expulsion"ı (kovulma) belki de ilk gerçek Rönesans resmidir. Hem Michelangelo, hem de Leonardo onu incelemek için saatlerce zaman harcamıştır. Leonardo "Masaccio eserinin mükemmeliyetiyle doğadan başka şeylerden, bir kadından da ilham alınabileceğini gösterdi" şeklinde konuşmuştur.

Avrupa'nın dışında yeni topraklar keşfedildi. Her şey eski Avrupa'nın hatırladığı şekilde kaldı. Ptolemaik evrenin merkezi bilinen dünya idi—Avrupa ile Mukaddes Topraklar ve onun eteklerindeki Kuzey Afrika. Güneş her gün onun çevresinde dönüyordu. Cennet hareketsiz duran dünyanın üstünde gökyüzünde bir yerlerdeydi; cehennem ise ayaklarının dibinde derinlerde gömülüydü. Krallar Tanrıyı mutlu etmek için hüküm sürüyorlardı; bütün diğerleri ise sadece söylenenleri yerine getirmekteydiler... Kilise bölünmezdi, ölümden sonraki hayat bir gerçekti; bütün bilgiler bilinenlerden ibaretti. Ve hiçbir şey hiçbir zaman değişmeyecekti."

Rönesans sözcüğü "canlanmak, hayat bulmak" anlamına gelen Fransızca *renaitre* fiili ile, doğum anlamına gelen *naissance* isminin bileşiminden oluşur. İtalyanlar buna "Rinascimento" derler. Asırlar süren serflikten ve hurafelerden sonra, insan gücünün ideali ve potansiyeli yeniden doğmuştu. Bu klasik idealin yeniden doğuşunun ilk sinyalleri Giotto tarafından verilmiş, Brunelleschi, Alberti, ve Masaccio tarafından başlatılmış, ve tam ifadesine Leonardo, Michelangelo, ve Raphael'le kavuşmuştu. Ortaçağdan dünya görüşüne olan bu dramatik değişim bir dizi keşif, yenilik, ve icatlarla el ele gitmiştir. Bunların arasında şunlar sayılabilir:

- *Matbaa makinesi*—Bilgiyi din adamları ve yönetici seçkinler dışında çok sayıda insana ulaştırmıştır. 1456'da Avrupa'da ilk basılan kitap olan Gutenberg'in İncil'inin korunabilmiş altmıştan az kopyası mevcuttu. Yüzyıl sona ererken ortada on beş milyondan fazla kitap dolaşıyordu.
- *Kurşun kalem ve ucuz kağıt*—Yazmayı, not almayı,

ve dolayısıyla öğrenileni kaydetmeyi sıradan vatandaş için mümkün hale getirdi.

- *Astrolab*[1]*, manyetik pusula, ve büyük yelkenli gemiler*—Okyanus trafiğinin, uluslararası ticaretin, ve bilgi alışverişinin büyük ölçüde artmasına yol açtı.
- *Uzun menzilli top*—Mancınıklar, sapanlar, ve küçük çaplı toplar uzun yıllardır kulanılmalarına rağmen kalın surları yıkmaya muktedir değillerdi. Uzun menzilli güçlü top 1400'lerin ortasında Macar mühendis Urban tarafından icat edildi.[2] Yeni teknoloji yayıldıkça, feodal kaleler, ve dolayısıyla feodalizm kısa süre sonra dayanıklılığını kaybetti. Modern ulus-devletler için sahne hazırlandı.
- *Mekanik saat*—Zamanı kontrol edilebilir hale getirerek ticareti güçlendirdi. Ortaçağlarda insanların bizim anladığımız şekilde bir zaman konsepti yoktu. Halkın çoğunluğu hangi yılda veya hangi yüzyılda yaşadığını dahi bilmiyordu.

Bu yeniliklerin bir çoğu ve dönemin sanat şaheserlerinin büyük çoğunluğu bu atılımcı ruhtan, tüketim mallarına giderek artan rağbetten, ve sermayeye olan hücumdan etkilenmişti. Lisa Jardine *Worldly Goods: A New History of Renaissance* (Dünya Nimetleri: Rönesansın Yeni Tarihi) adlı kitabında, Rönesansın kültürel ve entelektüel transformasyonunun artan kapitalizmle nasıl hareketlendiğini nefis resimler ve çarpıcı, detaylı metinlerle ortaya koyar. "Bugün küçümseyerek 'tüketicilik' dediğimiz etkiler"in şimdi hazine olarak gördüğümüz çalışma ve gelişmeleri

---

[1]Astrolab: Eski Bir gözlem cihazı. (ç.n.).

[2]İstanbulun fethinde kullanılan topa atıfta bulunulmaktadır. (ç.n.)

üreten Rönesans anlayışında bulunduğunu belirtir. Ticaretin bile rolü olmuştur: "Bir ressamın ünü entelektüel değerlerin doğasındaki bazı kriterlere değil, sanat eserlerinde ticari ilgiyi uyandırmasına bağlıydı."

İnsan yeteneklerindeki olağanüstü gelişme satranç kurallarının değişmesine enfes bir şekilde yansımıştır. Rönesans'tan önce, vezir bir hamlede sadece bir kare hareket edebiliyordu; fakat insanın ufku ve potansiyeli geliştikçe, bugün de sahip olduğu çok geniş güçlerle teçhiz edilmiştir.

Rönesansın neden kendi zamanında ortaya çıktığı sorusu hala yerinde durmaktadır. Bin yıl öncesinde Avrupa'nın bilim ve araştırma alanındaki başarıları ihmal edilebilir düzeydeydi. Ortaçağ boyunca insanın entelektüel enerjisi ve gayreti küçük doktrinel detaylar ve "kutsal" savaş arasında bölünmüştü. Yeni ülkeler, yenilikler, ve fikirler araştırmak yerine, en iyi beyinler bir iğnenin başına kaç melek sığabileceği tartışmalarına dalmıştı, ve kilise dogmasını sorgulamaya kalkanlara nadiren işkence yapmıyordu. Bu da şüphesiz hür düşünmeye olan ilgiyi azaltıyordu.

Arkadaşım Raymond Keene'in ve benim inanışıma göre, Rönesansı yaratan temel olay ondördüncü yüzyılda Avrupa'yı kasıp kavuran kara veba olmuştur. Nüfusun yaklaşık yarısı bu süratli ve korkunç afette yok olmuştur. Köylüler, serfler, fahişeler, ve tüccarlarla aynı oranda rahipler, piskoposlar, asiller ve şövalyeler de hayatını kaybetmiştir. Kiliseye bağlılık, dindarlık, ve sadakat hiçbir koruma sağlamamış, toplumun her kesiminden insanların inancını

sarsmıştır. Bunun da ötesinde, neredeyse bir gece içinde varlıklı ailelerin tüm ünvanları önemini kaybetmiş, zenginlik kurtulabilen şanslıların eline geçmiştir. Daha önceden bu zenginliği kilise için harcayabilecekken, vebadan sonra varlıklarını korumaya ve bağımsız bilimsel araştırmalara yatırım yapmaya başlamışlardır. İlk aşamada fark edilmeden bilinçlenmeye doğru gizli bir dönüş olmuş, dua ve dogma dışında cevaplar aranmaya başlanmıştır. Kilise rezervuarlarında bin yıl durdurulmuş olan entelektüel enerji kabararak vebanın açtığı gedikten akmaya başlamıştır.

Rönesans'tan beş yüz yıl sonra, ülkelerin ve şirketlerin insanların sadakati konusunda kiliseyle rekabet ettikleri bir dönemde, dünya bilginin, kapitalizmin, ve bütünleşmenin daha dramatik bir şekilde yayılmasına şahit oluyor. Hava yolculuğu—ki Da Vincinin kehanetlerinden ve hayallerinden birinin gerçekleşmesidir—telefonlar, radyo, televizyon, filmler, faks makineleri, kişisel bilgisayarlar, ve şimdi de internet global enformasyon alışverişinde artarak karmaşıklaşan ağ örgüsünü tamamlamaktadır. Tarımda, otomasyonda, ve tıpta devrim niteliğindeki gelişmeler son derece doğal kabul edilmektedir. Ay'a insan ve Marsa makineler indirdik, atomun gücünün bağlarını, genetik kodları, ve insan beyninin birçok sırrını çözdük. İletişim ve teknolojideki bu dramatik gelişmeler kapitalizmin ve hür toplumun enerjisini kamçılamakta ve totalitarizmin erozyonunu hızlandırmaktadır.

Değişmenin hızlanmasını elinizden bir şey gelmeden takip edersiniz. Değişikliklerin sizi kişisel veya profesyonel bağlamda nasıl etkileyeceğini kimse bilemez. Fakat Kara Ölümün neden olduğu yıkıcı değişikliğin sonrası

düşünürler gibi, kendi kendimize zamanımızın otoritelerinin—kilise, hükümet, şirketler gibi—bizim adımıza düşünmelerini kabul edip edemeyeceğimizi sormamız gerekir.

Ancak, süratlenen değişim, ve artan karmaşıklığın entelektüel sermayenin değerini katladığı söylemek doğru olacaktır. Bireyin bağımsız ve yaratıcı olarak öğrenmesi, adapte olması, ve düşünmesi en çok istenen şeylerdir. Rönesans boyunca, ortaçağ kafalı insanlar geride kalmıştır. Şimdi Enformasyon (Bilgi) Çağında, ortaçağ ve sanayi çağı türü düşünürler tükenme tehlikesiyle karşı karşıyadırlar.

Rönesans klasik antik dönemin ideallerinden—insan gücünün ve potansiyelinin uyandırılması, ve keşfetme ihtirası— ilham almış, fakat aynı zamanda onları dönemin özelliklerine uyacak şekilde değiştirmiştir. Artık Rönesans ideallerinden yararlanabilir, onları kendi gereksinmelerimizi karşılamak üzere yeniden şekillendirebiliriz.

Belki, birçok arkadaşım gibi, sizin için de en önemli sorun her yönden artarak gelen baskılar karşısında dengeli ve dolu bir hayat yaşamaktır. Belirttiğimiz gibi ortaçağdaki atalarımızın zaman kavramı yoktu; diğer taraftan, biz, saat tarafından kontrol edilme tehlikesiyle karşı karşıyayız. Ortaçağda bilgi ortalama insana ulaşamıyordu, sadece seçkinlere öğretilen mevcut az sayıda kitap da Latinceydi. Şimdi ise hiç görülmemiş derecede, insafsızca bir bilgi bombardımanı ile karşı karşıyayız. Beş yüz yıl içinde, her şeyin belli olduğu ve hiçbir şeyin değişmediği bir dünyadan, hiçbir şeyin belli olmadığı ve her şeyin değiştiği bir dünyaya geçtik.

Süratlenen değişim, kişisel büyümede, ruhun uyanma-

sında, ve deneyim kazanmada şimdiye kadar hiç görülmemiş bir büyümeye neden oldu. Dünyanın esoterik gelenekleri hakkında bilginin ulaşılabilirliği bir araştırma dalgası başlattı. (Yüz yıl önce meditasyon yapmayı öğrenmek için Hindistan'da bir dağa tırmanmanız gerekirdi; bugün internetten bilgiyi kaydedebilir, veya kitapçınızda yüzlerce kitap arasından seçim yapabilirsiniz.) Aynı zamanda, bilgi oburluğu yaygın olarak kötümserliğe, parçalanmaya, ve çaresizlik duygusuna yol açmaktadır. Daha çok olanaklarımız, daha çok özgürlüğümüz, şimdiye kadar yaşamış olan insanlardan daha fazla seçeneklerimiz var. Ama her zamankinden daha fazla gereksiz bilgi, daha fazla orta karar insan, daha fazla tasnif edilmesi gereken ıvır zıvır da var.

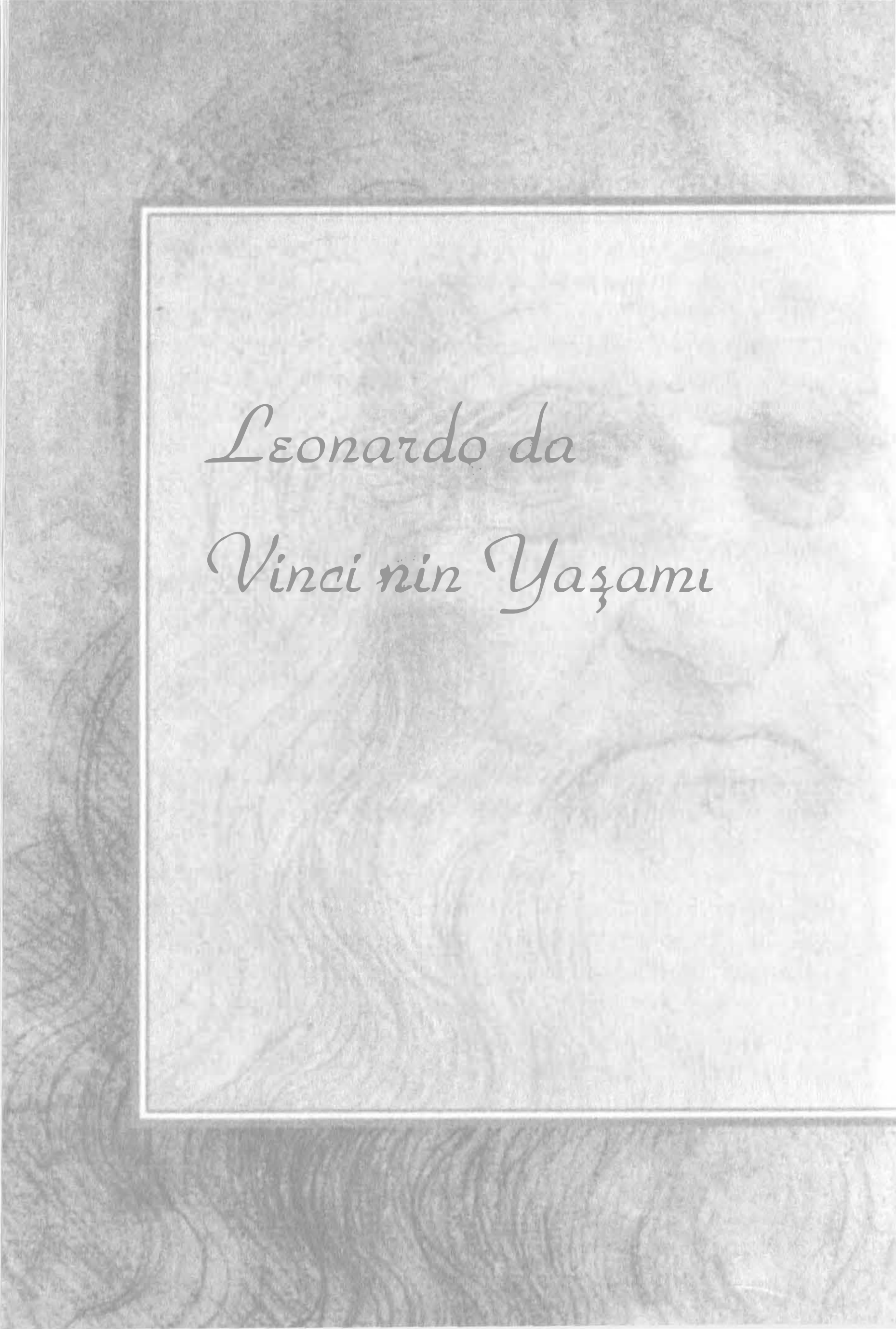
Bu lüzumsuz şeylerden kurtulmak ve hayatın anlamını, güzelliğini, ve kalitesini derinleştirmek isteyenler, Leonardo da Vinci—bağımsız düşünürlerin aziz patronu—size rehber olacaktır.

MODERN RÖNESANS ERKEĞİ VEYA KADINI

İdeal Rönesans erkeği veya kadını, veya *uomo universale*, daima çok yönlü, dengeli, bir insan olmalıdır, sanat ve bilimden hoşlanmalıdır. Dünyadaki bütün üniversitelerin liberal sanatlar müfredatı bu düşüncenin yansımasından doğmuştur. Özelleşmenin arttığı bir çağda, dengeye ulaşmak akıntıya karşı kürek çekmeyi gerektirir. Klasik liberal sanatlar hakkında iyi bilgiye sahip olmanın yanı sıra, modern *uomo universale* aynı zamanda:

- Bilgisayar bilmelidir: Leonardonun bile bir VCR programlamada güçlük çekebilecek olmasına karşın, modern Rönesans erkeği veya kadını enformasyon teknolojisindeki gelişmelere uyumlu ve evde World Wide Web'in daha çok karşısındadır.
- Zihinsel okur-yazar olmalıdır: Daha önce de bahsettiğimiz gibi, insan beyni hakkındaki bilgilerin yüzde 95'i son yirmi yıl içinde öğrenilmiştir. *Zihinsel okur-yazarlık* Tony Buzan tarafından, insan beyninin çalışmasını anlamaya olan pratik aşinalığı ifade etmek üzere bulunan bir deyimdir. Bu, insan beyninin geniş potansiyeli ve zekaların katlanarak artabilirliğinin değerlendirilmesi ile başlar, ve sonraki sayfalarda açıklanacak olan süratlendirilmiş öğrenmenin sağlanmasını ve yaratıcı düşünme becerilerini içerir.

- **Global olarak bilinçli olmalıdır: İletişim, ekonomi, ve ekosistemlerdeki global bağları değerlendirmesine ilave olarak, modern uomo universale farklı kültürlerle bir arada yaşayabilir. Irçılık, cinsel ayrım, eşcinsellere karşı önyargı, ve nasyonalizm gelişmişliğin ilkel döneminin belirtisi olarak görülür. Batıdaki modern Rönesans insanı Doğu kültürüne özel bir değer verir, Doğudaki de batıdakine.**



Leonardo da Vinci'nin Yaşamı

Eğer daha önce bir iş başvurusu yaptıysanız veya özgeçmiş yazdıysanız, o zaman Leonardo'nun 1482'de Milano naibi Ludovico Sforza'ya yazdığı mektubu özellikle taktir edebilirsiniz. Da Vinci belki de bütün zamanların en olağanüstü iş başvuru mektubunu hazırlamıştır.:

Mucizelerle uğraşmayı arzu ederim....

LEONARDO DA VINCI

"Saygıdeğer Lordum, kendilerini savaş araçlarının mucidi ve ustası sayanların kanıtlarını yeterince görüp inceledikten, ve icatlarını ve bunların kullanışının mevcut olanlardan hiçbir farkı olmadığını gördükten sonra, zatı alinize sırlarımı tanıtmak, bilahare sizin için uygun olan herhangi bir zamanda, aşağıda özetle belirtmiş olduğum bütün konuların etkin olarak tanıtımını yapmak üzere hiçbir önyargım olmaksızın Ekselansları ile temas etme cesaretini kendimde gördüm.

1. Çok hafif ve güçlü ve kolayca taşınmaya uygun köprüler için planlarım var.
2. Bir yer kuşatıldığında hendeklerdeki suyun nasıl kesileceğini ve sayısız miktarda...uzayan merdivenlerin ve diğer araçların nasıl yapılacağını biliyorum.
3. Setlerin yüksekliği, ve arazinin veya konumunun kuvvetli olması nedeniyle bombardıman yaparak yıkmak mümkün olmadığında, bir kaleyi veya sığınağı kayanın üzerinde inşa edilmiş olsa dahi tahrip etmenin metotlarını biliyorum.
4. Çok kullanışlı ve kolay taşınabilir, dolu gibi küçük taşlar atan toplar yapmak için planlarım var.

Kırmızı tebeşirle kendi portresi

5. Eğer muharebe denizde meydana gelirse, taarruz ve savunma için çok uygun makineler yapmak, ve en ağır topların ateşine, baruta ve dumana mukavemet edebilecek gemiler inşa etmek için planlarım var.
6. Belli bir noktaya ulaşmak için, bir nehrin altından geçmek gerekse bile, hiç gürültü çıkarmadan yeraltından tüneller ve geçitler kazmak için yöntemlerim var.
7. Güvenli ve taarruza dayanıklı, düşman saflarını top ateşiyle geçebilecek, ve böylece çok sayıda askerin kaybını önleyecek kapalı araçlar da yapabilirim. Bunların arkasından piyadeler zarar görmeden ve mukavemetle karşılaşmadan ilerleyebilirler.
8. Keza ihtiyaç olursa, şimdi kullanılanlardan oldukça farklı, güzel ve kullanışlı şekillerde toplar, havanlar, ve hafif mühimmat yapabilirim.
9. Top kullanmanın mümkün olmadığı yerlerde, sapanlar, mancınıklar, tuzaklar ve fevkalade etkin başka makineler temin edebilirim. Kısaca, değişik koşulların gereğine göre, sayısız farklı çeşitte taarruz ve savunma makinesi yapabilirim.
10. Barış zamanı, resmi ve özel binaların inşasında, ve suyun bir yerden başka bir yere naklinde sizi mimarlıkla uğraşan herhangi biri kadar tatmin edeceğime inanıyorum.
11. Aynı zamanda mermer, bronz, veya kil ile heykel, ve kim olursa olsun başkalarınınkiyle mukayese edildiğinde daha öne çıkacak resim de yapabilirim.
12. Dahası, babanız Prensin aziz hatırasını ve ünlü Sforza malikanesinin şan ve şerefini ebediyen yaşatacak bronz at işini alabilirim.

Ve eğer yukarda belirtilen şeyler herhangi birine imkansız ve uygulanamaz görünecek olursa, bunları parkınızda veya Ekselanslarını memnun edecek başka bir yerde denemek üzere naçiz şahsımı hizmetinize sunuyorum."

İşi aldı. Giorgio Vasari'ye göre, muhtemelen buna onun bir müzisyen ve toplantı düzenleyicisi (party planner) yeteneklerinin yanı sıra saygın cazibesi de yardımcı olmuştu. Da Vinci yapısında bir dahinin zamanını gösterilere, balolara, kostümlere, ve diğer günübirlik olaylara ayırmasını tahayyül etmek çok şaşırtıcıdır. Ancak Kenneth Clark'ın da belirttiği gibi "Bu Madonnalar arasındaki Rönesans sanatçıları arasında olağan bir şeydi."

Quattrocento[1] Floransasında, bir ustanın başarılı öğrencilerinden birine bir resminin bazı detaylarını tamamlama izni vermesi genel bir uygulamaydı. Verrocchio'nun atölyesinde Dome-nico Ghirlandajo, Pietro Perugino, ve Lorenzo di Credi Leonardo'nun çıraklık arkadaşlarıydı.

Otuz yıl önce, büyükbabası tarafından hazırlanan bir dokümana göre Leonardo 15 Nisan 1452 Cumartesi günü saat 22.30'da doğmuştur. Annesi Caterina, Floransa'nın yaklaşık altmış beş kilometre dışındaki küçük Vinci kasabasının yakınında bir köy olan Anchiano'dandı. Annesiyle evli olmayan babası, Ser Piero da Vinci varlıklı bir muhasebeci ve Floransa şehrinin noteri idi. Genç Leonardo beş yaşındayken Caterina'dan alındı ve o da bir noter olan büyükbabasının yanında büyütüldü. Evlilik dışı doğan çocukların Noterler Birliğine alın-

[1]Quattrocento: On beşinci yüzyıl İtalyan sanatı (ç.n.)

maması nedeniyle Leonardo babasının ve büyükbabasının yolundan gidemedi. Eğer kaderin bu garip cilvesi olmasaydı bütün çağların en büyük muhasebeci olabilirdi!

Neyse ki, bunun yerine usta heykeltıraş ve ressam Andrea del Verrocchio'nun (1435-1488) stüdyosuna çırak olmak üzere gönderildi. Verrocchio İtalyanca'da "gerçek göz" anlamına gelir, ve kendisine çalışmalarındaki derinliği ve Leonardo'ya mükemmel bir hoca olmasını belirtmek üzere verilmiştir (En çok Floransa'daki Palazzo Vecchio'nun bahçesindeki *Putto with a Dolphin* ve Bargello'daki Davut heykeliyle tanınmasına rağmen, Verrocchio'nun başyapıtı Venedik'teki General Colleoni'nin at üstündeki heykelidir). Da Vincinin elinden çıktığı bilinen ilk eser Verrocchio'nun *Baptism of Christ* (İsa'nın vaftizi)'deki melek ve sol alt köşedeki kırsal manzaranın bir kısmıdır.

Giorgio Vasari *The Lives of the Artists*'de, Verrocchio'nun talebesinin zarif, nefis, ve ilahi kalitesini görünce "bir daha renklere dokunmamaya" yemin ettiğini kaydeder. Bu kendi sınırlarına umutsuzluk veya hayranlık dolu bir tevazu gibi kabul edilse de, Verrocchio'nun başarılı çırağına daha fazla resim görevi vermiş ve kendi yeteneklerini daha verimli olduğu heykele konsantre etmiş olması kuvvetle muhtemeldir.

Leonardo'nun üstün yetenekleri Verrocchio'nun asıl efendisi Lorenzo De' Medici, Il Magnifico'nun dikkatini çekti. Leonardo, Lorenzo tarafından himaye edilen olağanüstü filozoflar, matematikçiler, ve sanatçılar çevresine takdim edildi. Çıraklığının bu döneminde genç Leonardo'nun Medici malikanesinde yaşamış olduğuna dair bazı deliller vardır.

> ***"Her şeyi öğrenmek mümkündür."***
>
> LEONARDO DA VINCI





Da Vinci biyograficisi ve 'Discovering the Life of Leonardo da Vinci' *adlı parlak eserin yazarı Serge Bramly Leonardo ile hocası arasındaki fark üzerine şöyle der: "Baptism of Christ'in röntgeni çekildiğinde onun [Leonardo'nun] ve Verrocchio'nun tekniği arasındaki fark çok belirgin olarak görülür. Usta konturları beyaz belirleyicilerle (röntgenin geçişini engelleyip net bir şekilde görünmesini sağlar) ayırmışken, Leonardo beyazla karışmayan çok ince boya tabakaları uygular; uygulaması o kadar yumuşak ve akıcıdır ki hiçbir fırça darbesi görülmez. Röntgen ışınları onun yaptığı bölümden engele rastlamadan geçer; meleğin yüzü tamamen boş görünür."* Sanki gerçekten bir melek yaratmıştır.)

Verrocchio ile geçirdiği altı yıldan sonra, Leonardo 1472'de Ospedale Santa Maria Nuova'da[1] bulunan eczacılar, doktorlar, ve sanatçılar birliği olan Company of St. Lu-

[1] Yeni Santa Maria Hastanesi (ç.n.)

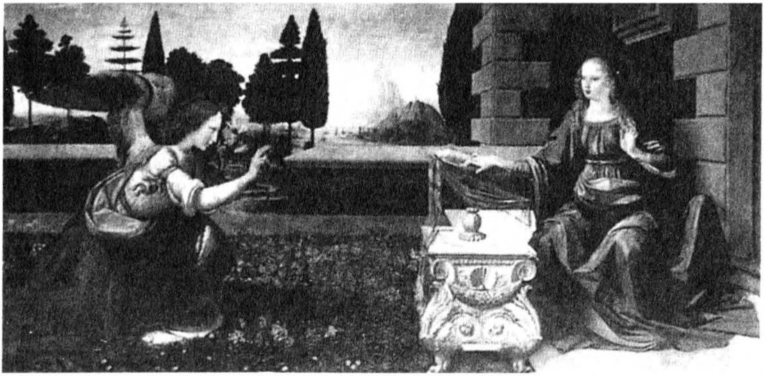
ke'a kabul edildi. Muhtemelen birliğin bulunduğu yerin sağladığı olanağı değerlendirerek anatomi çalışmalarını derinleştirdi. Uzman değerlendiriciler anatomik bakımdan bir şaheser olan Vatikan Galerisindeki St. Jerome ve Uffizi'deki *Annunciation*'ı[1] bu döneme ait sayarlar.



Verrocchio'nun Lorenzo De' Medici, Il Magnifico büstü.

Leonardo'yu gençlik yıllarında ve yirmili yaşlarının başında, Floransa sokaklarında ayağında ipek pantolonuyla, kumral-sarı saçları lüle lüle gül rengi kadife gömleğinin omuzlarına düşmüş olarak dolaşırken hayal edebiliriz. Vasari, "aşırı derecede güzel görünümü her gamlı ruhu sükunete kavuşturacak ihtişamdaydı" diye metheder.

[1]Yeni Hıristiyan inanışına göre Hz. İsa'nın doğumunun Cebrail tarafından Hz. Meryem'e tebliğ olunması (ç.n.)



Leonardo da Vinci'nin The Annunciation'u. Puslu arka plan, detaylı botanik çalışmalar, ve parlak bukleli saçlar maestronun üslubunun ilk işaretleridir.

Fiziki zarafeti, güzelliği, ve hikayecilik, mizahçılık, sihirbazlık (hokkabazlık), ve müzisyenlik yetenekleri ile tanınan Leonardo muhtemelen gençliğinin önemli bir kısmını hayatın tadını çıkararak geçirmişti. Ama bu uçuk dönem yirmi dördüncü yaş gününden kısa bir süre önce aniden sona erdi, tutuklandı ve Floransa hükümetinin bir kurulu önüne çıkarılarak ters cinsel ilişki suçlamasıyla sorgulandı. Son derece hassas yaradılışta birinin hapis cezası gerektiren böyle büyük bir suçlamayla karşı karşıya kalmasının yaralayıcı etkilerini tahmin edebilirsiniz. Kendi dediği gibi, "ne kadar hassas olunursa o kadar çok ıstırap çekilir...çok ıstırap,"

Her ne kadar suçlamalar kanıt yetersizliği nedeniyle ortadan kalkmışsa da, Leonardo'nun Floransa'dan ayrılışının tohumları atılmıştı. Buna rağmen, önündeki birkaç

yıl için bazıları Floransa hükümetinden olmak üzere bir miktar sipariş almıştı. Bu birinci Floransa döneminin en önemli çalışması San Donato a Scopeto keşişleri için yaptığı *The Adoration of Magi*'dir.



Leonardo da Vinci'nin St. Jerom'u. Bu resim on dokuzuncu yüzyılda bulunmuştur. İki parça halinde olup, biri masa tablası olarak kullanılmıştır.

1482'de Leonardo Milano'ya taşındı. Ludovico "The Moor[1]" Sforza'nın sponsorluğunda başyapıtı, *The Last Supper*'ı (Son yemek) yarattı. 1495-1498 arasında Santa Maria delle Grazie'nin yemek salonunun duvarına işlenen Leonardo'nun *The Last Supper*'ı şaşırtıcı psişik gücü ile İsa'nın "İçinizden biri bana ihanet edecek" dediği anı çok iyi ifade eder. İsa, çevresindeki havarilerinin bir kargaşa

[1]Moor: 8. yüzyılda İspanya'yı fetheden, Kuzey Afrikalı Arap Berberi karışımı Müslüman halktan biri. (ç.n.)



İngiliz diline 'connoisseur'[1] özcüğünü kazandıran sanat eleştirmeni Bernard Berenson, Leonardo'nun Adoration of the Magi'sini [Solda] "gerçek bir sanat eseri" diyerek "belki de quattrocento'da daha büyük bir şey yapılmamıştır" diye eklemiştir. [aşağıda] Adoration'ın hazırlık çalışması.



[1]Sanatla ilgili bir dalda uzman olan kişi (ç.n.).

içinde bulunduğu masanın ortasında kaderine razı ve durgun olarak yalnız başına oturmaktadır. Geometrik olarak mükemmel bir kompozisyonda havariler üçlü ve dörtlü gruplar halinde—sağda ve solda, yüksekte ve alçakta—dengesiz bir dağılımdadır. Leonardo her ruhu emsalsiz olarak hayata geçirmiştir. Leonardo'nun duygu düzeni ve perspektifi vasıtasıyla iletilen İsa'nın sükuneti, kendisini çevreleyen insan duygusallığı ve kaos ile kontrast halindedir. Resim oldukça yıpranmış olmasına karşılık, ve bazı restorasyon girişimlerine karşın ve buna rağmen sanat tarihçisi E. H. Gombrich'in ifadesiyle "insan dehasının en büyük mucizelerinden biri" olarak durmaktadır.



Leonardo da Vinci'nin The Last Supper'ı. Buna bir de onu yaptıran keşişlerin gözüyle baktığınızı düşünün. Sanat tarihçisi E. H. Gombrich', "Bu kutsal sahne hiçbir zaman bu kadar yakın ve canlı olarak görülmemiştir" der.



Leonardo da Vinci; Sforza süvarisi abidesinin eskizi.

Ludovico'nun malikanesini süslemediği veya insan üstü resimler yaratmadığında, Leonardo anatomi, astronomi, botanik, jeoloji, uçuş, ve coğrafya çalışmaları ve icat planları ve askeri yeniliklerle meşguldü. Moor'dan, babası eski Milano Grand Dükü Francesco Sforza'nın onuruna, at üstünde bir heykelini yapmak üzere önemli bir sipariş aldı. Atların anatomisi ve hareketleri üzerine yaptığı yorucu çalışmalardan sonra, Da Vinci eleştirmenlerin yapılmış en iyi süvari heykeli olduğunda hemfikir bulunduğu heykeli yaratmak üzere bir plan çizdi. On yıldan fazla süren bir çalışma sonucu 24 feet (7.20 m) yüksekliğinde bir model yaptı. Vasati, "bundan daha güzel ve üstün bir üstün

[1]E. H. Gombrich'in Sanatın Öyküsü adlı kitabı 1982 yılında Remzi Kitabevi tarafından yayınlanmıştır.

"Zamanı bildiğim için at hakkında hiçbir şey söylemeyeceğim."— Leonardo'nun heykel için bronz verilmeyeceğini öğrendikten sonra Ludovico'ya yazdığı mektuptan.

şey olamazdı" diye yazar. Leonardo bu şaheseri dökmek için seksen tondan fazla erimiş bronza ihtiyaç olacağını hesapladı. Ne yazık ki, Ludovico'nun işgalcilere karşı koymak için toplar yaptırmaya ihtiyacı olduğu için, bronz mevcut değildi. Kaybetti ve 1499'da Fransızlar Milano'yu ele geçirdiler ve Sforza'yı sürgüne gönderdiler. Tarihteki barbarlığın zevksizliği örneği olarak Osmanlıların Sfenksin burnunu kırması, ve Venedik donanmasının Partenon'a top ateşi açması gibi, Fransız okçuları da model atı atış talimleri için hedef olarak kullanarak tahrip ettiler.

Ludovico'nun yenilgisi Leonardo'nun sahipsiz ve evsiz kalması demekti. 1500 de Floransa'ya doğru yola çıktı ve Servite Friers tarafından sipariş edilen *The Virgin and Child with St. Anne and the Infant St. John* için hazırlık çizimlerini ortaya çıkardı. Vasari toplumun tepkisini tanımlarken şöyle yazar "sadece sanatçıları hayrete düşürmekle kalmadı, kadın erkek, yaşlı genç herkes sanki bir festivalmişçesine iki gün bunu görmek için akın etti ve hepsi de hayran kaldı." Leonardo Servite için yaptığı bu resmi hiçbir zaman tamamlayamamasına rağmen, çizimleri sonraki bir çalışmasına, şimdi Louvre'da bulunan enfes *Virgin and Child*'a temel teşkil etti.

1502'de Leonardo dikkatini ilahi güzelliklerin yüksek duygularından papa ordularının kötü şöhretli baş mühendisine, Cesar Borgia'ya çevirdi. Takip eden yıl sık sık



Leonardo'nun patronu ve Milano naibi Ludovico "Moor" Sforza.

yolculuklar yaparak yeni patronu için orta İtalya'nın dikkati çekecek kadar hassas altı adet haritasını çizdi. Cesare, Leonardo'nun haritalarını ve askeri yeniliklerini kullanmasına karşın, muharebe alanına ilişkin tahminlerini küçümsedi. Floransa Senyörü Borgia'ya mücadelesinde danışmanlık yapmak üzere Niccolo Machiavelli'yi gönderdi, ancak büyük stratejist Borgia'nın kuvvetlerinin felç olmasını önleyemedi. Ancak bu süre içinde Machiavelli Leonardo ile dost oldu. Bu dostluk maestroya Nisan 1503'deki dönüşünde Floransa Senyörlüğünden önemli bir sipariş sağladı.

The Battle of Anghiari ile uğraştığı aynı dönem içinde, Leonardo, Vasari'ye göre Floransalı bir asilin, Francesco del Giocondo'nun üçüncü karısının bir portresini yaptı. Takma adı Mona Lisa olan Madonna Elisabetta tarihin bu en ünlü ve gizemli resmiyle ölümsüzleşti. Leonardo bu



Leonardo'nun The Virgin and Child with St. Anne eserinin çizimi.



*Leonardo da Vincinin **The Battle of Anghiari** eserini Peter Paul Rubens'in yorumlayışı.*

kez XII. Louis'in bölge temsilcisi Charles d'Amboise'ın hizmetine girmek üzere Milano'ya dönerken resmi de yanına aldı. Milano'daki bu ikinci kalışında Leonardo bir yandan patronu için saraylar yapıp dekore ederken, abideler planlarken, ve kanallar inşa ederken bir yandan da çalışmalarını anatomi, geometri, hidrolik, ve uçuş üzerinde yoğunlaştırdı. Bu arada St. John ve Leda ve Swan (kuğu) resmini yaptı.

1512'de Lodovico'nun oğlu Maximilian Fransızları Milano'dan çıkardı ve azledilene kadar kısa bir süre hüküm sürdü. Leonardo Roma'ya kaçarak, kardeşi tahsisat ve yatma yeri sağlayan, yeni Medici papazı X. Leo'nun hima-

yesine girdi. Papa bir sanat aşığı olduğu halde o sırada Michelangelo'ya ve dikkatini altmış yaşındaki Leonardo'ya yöneltmiş olan Rafael'e epeyce görev verilmişti. Bu süre içinde Leonardo fırçayı eline pek az aldı, daha çok anatomi, optik, ve geometri çalışmalarına konsantre oldu. Ayrıca Rafael'le tanışarak onu derinden etkiledi.

Sponsorunun 1516'da ölmesiyle Vatikan'dan aldığı önemsiz destek tamamen kayboldu. Leonardo Roma'yı terk etmeden önce hayal kırıklığı içinde, "Medici beni var etti ve yok etti" dedi.

William Manchester Da Vinci'nin papa desteğini kaybetmesi hakkında şöyle der: "...Rönesans sanatçılarının en büyüğü olan Da Vinci papanın gözünden düşme yolundaydı... Daha da önemlisi ortaçağ toplumuna herhangi bir Borgia'dan daha büyük bir tehlikeydi. Cesare sadece adam öldürmüştü. Da Vinci, Kopernik gibi, meraka ve yeniliğe hiçbir rol vermeyen katı zihniyeti, yani bilginin Tanrı tarafından ebediyen belirlendiği inanışını tehdit etmekteydi. Leonardo'nun kozmolojisi ... aslında diğer şeylerin yanı sıra Hıristiyanlığın kutsiyetini rencide eden dinden uzak papaların mafyasına yol açan sersemce düşünceye dobra dobra hücum eden bir enstrümandı.

Leonardo artık bir daha doğduğu topraklara dönemeyeceğinin bilincinde olarak, beraberinde küçük bir talebe ve asistan grubu olduğu halde Milano üzerenden Loire Vadisindeki Amboise'a doğru yola çıktı. Hayatının son birkaç yılı orada Fransa Kralı I. François'nın patronajı altında geçti. Yaşamı boyunca Da Vinci'nin birçok patronu



Niccolo Machiavelli. Machiavelli'nin bir pragmatizm şaheseri olan Prens (Hükümdar)'ı, Batı dünyasının en etkileyici kitaplarından biridir.



Cesare Borgia. Borgia ailesinin araştırılması çağımızın en kepaze pembe dizisini solda sıfır bırakır.

Bayanlar baylar, gösteriye hazır olun! Bütün zamanların en önemli Dünya Ağır Sıklet Resim Şampiyonası için Palazzo Vecchio'nun Sala del Gran Consiglio'suna hoş geldiniz. Sağdaki duvarda pejmürde önlüklü ve kırık burunlu müsabık Michelangelo Buonarroti Battle of Cascina (Cascina Savaşı) resmini yapacak, ve karşı duvarda alameti farikası olan gül renkli tuniği, özenle taranmış sarı saçları ve kıvırcık sakalı ile, şampiyon, Leonardo da Vinci The Battle of Anghiari (Anghiari Savaşı) resmini yapacak.

Machiavelli'nin büyük çapta etkisiyle bu gerçekten oldu. Binbeşyüzlü yıllar Floransasının Savaşlar savaşı, gözlerin şehrin yarışmacı ve iddialı ileri gelenlerinin mirasına dikilmesine yol açmıştı. Maalesef her iki eseri de sadece eskizler, kopyalar, ve yazılı olarak nakledilenler vasıtasıyla biliyoruz. Leonardo resmi duvara sabitlemeye teşebbüs ettiyse de bunda başarılı olamadı; 1506'da Milano'ya dönerek, bozulmaya başlayan bitmemiş durumdaki çalışmasını öylece bıraktı. Michelangelo geride sadece eskizler bırakmış olarak Papa II Julius tarafından Roma'ya çağırıldı. Hiç şüphesiz bu iki bitmemiş eser sanatın geleceğine derin bir etkide bulundu. Kenneth Clark'a göre "Leonardo ve Michelangelo'nun savaş çizimleri Rönesans'ın dönüm noktasıdır... bunlar 16.yüzyıl resmindeki iki tarzın gelişmesine öncülük ettiler—Barok ve Klasik.

Savaşlar savaşını kim kazandı? Clark, klasik nülerinin emsalsiz güzelliği nedeniyle çağdaşlarının muhtemelen Michelangelo'yu tercih ettiğini vurgularken, Leonardo'-nun barok dizaynına hayranlık duyar ve atların ve münferit insan yüzlerinin çizimindeki benzersizliği göklere çıkarır. Michelangelo'nun Da Vinci'nin desenlerinden bazılarını not defterine kopya ettiğini ve Leonardo'nun da kendi nülerine daha kahramanca bir poz verme hususunda genç rakibinden etkilendiğini biliyoruz. Bunun sonucuna beraberlik diyebiliriz.



Leonardo'nun patronu ve Fransa Kralı I. François

ve hayranı olmasına rağmen, Fransa Kralı, onun dehasının özgün doğasını anlamaya ve değerini bilmeye yaklaşan belki de tek kişiydi. François Da Vinci'ye güzel bir şato ve dolgun bir ödenek tahsis etti, ve büyük ustayı serbestçe düşünmeye ve gönlünce çalışmaya bıraktı. Resmi ünvanı "kralın ressamı, mühendisi, ve mimarı" olmasına karşılık, Da Vinci'nin asıl görevi majesteleriyle sohbet etmek, tartışmak, ve felsefe yapmaktı. Benvenuto Cellini'ye göre, François "dünyaya asla Leonardo kadar bilgili bir insan gelmediğini, ve sadece heykel, resim, ve mimaride değil, ayrıca felsefede de büyük olduğunu teyit etmiştir."

Kral François'in himayesinde Leonardo çalışmalarını sürdürdü, ama zaman geçiyordu. Sürgünde geçen yıllar

hayatiyetini tüketmişti. Güçlü bir kriz sağ elini kullanmasına mal oldu. Leonardo bütün bilgileri birleştirme hayalini gerçekleştiremeden öleceğini anladı.

Son günleri de, hayatının büyük kısmı gibi, bir esrar perdesi altında geçti. Bir zamanlar şöyle yazmıştı, "iyi geçirilen bir günün huzurlu bir uykuyu getirmesi gibi, iyi yaşanmış bir ömür de huzurlu bir ölüm getirir." Bir yerde de şöyle bir notu vardır, "ruh bedeni büyük bir vurdum duymazlıkla terk eder, üzüntü ve figanın yararı yoktur." Vasari, ölüm yaklaştığında, hiç dindar olmayan ama daima derinden ruhani bir yapıda olan Leonardo'nun "inançlı bir şekilde Katolik ibadetini ve kutsal Hıristiyan dinini öğrenmeyi arzu ettiğini" belirtir.

Leonardo da Vinci, 2 Mayıs 1519 da altmış yedi yaşında öldü. Vasari, Leonardo'nun son günlerinde pişmanlıkla dolu olduğunu ve "Tanrıdan ve insanlardan geride yapılmamış çok şey bıraktığı için" özür dilediğini iddia eder. Sona doğru Leonardo şunları da yazmıştır, "devam edeceğim" ve "yararlı olmaktan hiç bıkmadım." Vasari, Fransa Kralının kollarında öldüğünde Leonardo'nun hastalığının özelliklerini ve semptomlarını bilimsel ayrıntılarıyla izleyip tanımladığını kaydeder. Bazı uzmanlar, belgelerin Da Vinci öldüğü sırada Fransa Kralının başka bir yerde olduğunu gösterdiğini iddia etmelerine rağmen, kanıtlar çelişkilidir, ve Vasari haklı olabilir. Ancak, ustanın ölüm anında dahi öğrenmeye ve çalışmaya devam ettiğine inanmak kolaydır.

Leonardo'nun yaşamı paradokslarla örülmüş, ironi ile boyanmış gizemli bir örtüdür. Hiç kimse bu kadar çok alanda girişimde bulunmamıştır ve gene de birçok işi bitirilmeden kalmıştır. *The Last Supper, The Battle of Anghiari,* veya Sforza atını hiçbir zaman tamamlamamıştır. Bir

kısmı tamamlanmamış olmak üzere sadece on yedi resmi elimizdedir. Not defterleri muhteşem bilgiler içermekle beraber, bunları hiçbir zaman istediği gibi düzenleyip basamamıştır.

Uzmanlar birçok eserini tamamlanmadan bırakmasına çeşitli sosyal, politik, ve psikoseksüel açıklamalar getirmişlerdir. Çok fazla bitirilmemiş eser nedeniyle bazıları onu başarısız olarak dahi damgalamışlardır. Ancak, Profesör Morris Philipson inandırıcı bir şekilde, bunun Kolomb'u Hindistan'ı keşfetmediği için eleştirmek gibi bir şey olduğunu söyler.

Philipson ve diğer uzmanların hepsi, başardığı şeylerden çok daha önemli olan şeyin bizzat kendisi olduğunda hemfikirdirler. Leonardo bilgiye ulaşmak için fevkalade bir esin kaynağıdır.

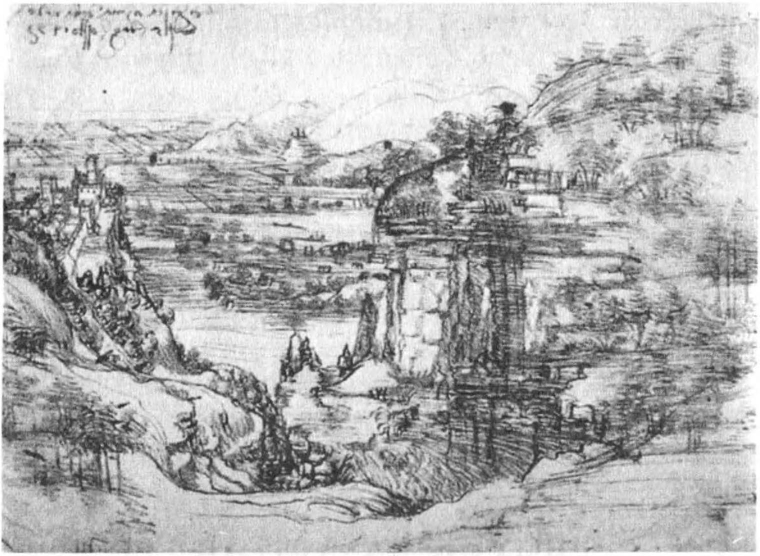
BÜYÜK BAŞARILAR

Leonardo'nun başardıklarının hepsini bütün boyutlarıyla anlatmak bir ansiklopediyi doldurur. Biz, sanat, icat, askeri mühendislik, ve bilim dallarındaki en önemli bazı başarılarına ancak şöyle bir göz atabiliriz.

Sanatçı Leonardo sanatın yönünü değiştirmiştir. O bir doğa parçasını resmin esas konusu yapan ilk batılı sanatçıdır. Yağlı boyaların ve perspektif, chiaroscuro[1], contrapposto[2], sfumato[3] ve diğer birçok yeni ve etkileyici yöntemlerin kullanılmasına öncülük etmiştir.

Leonardo'nun *Mona Lisa* ve *The Last Supper*'ı evrensel olarak, yapılmış en iyi resimlerden ikisi olarak kabul edil-

[1]Açık-koyu (ç.n.).
[2]Hareket halinde gösterilen bir vücutta organların ritmik sallantısı (ç.n.).
[3]Giderek erime (ç.n.).



Leonardo'nun 5 Ağustos 1473 tarihli Arno Nehri vadisi çizimi, doğanın güçlerini bütünüyle yansıtıyor.

miştir. Bunlar şüphesiz en ünlüleridir. Leonardo aralarında *The Virgin of the Rocks* (Kayaların bakiresi), *The Madonna and Child with St. Anne* (St. Anne ile Madonna ve Çocuk), *The Adoration of Magi* (Magi'nin İbadeti), *St. John the Baptist* (Baptist St. John) de bulunduğu başka harika resimler de yapmıştır, ve Ginevra de'Benci'nin portresi Washington D.C.'de National Gallery'de asılıdır.

Leonardo'nun resimleri sayıca az olmasına rağmen, çizimleri çoktur ve aynı ayarda mükemmeldir. *Mona Lisa* gibi, Leonardo'nun *Canon of Proportion*'u (Orantı Kriterleri) da evrensel olarak tanınan bir ikon haline gelmiştir. Çiçek, anatomi, at, uçuş, ve akarsularının yanı sıra, *The*

Madonna and Child with St. Anne çalışmaları ve *The Last Supper*'daki havarilerin başları emsalsizdir.

Leonardo aynı zamanda tanınmış bir mimar ve heykeltıraştı. Milano ve Pavia'daki katedraller, ve Fransa Kralının Blois'deki şatosu da dahil birçok uygulamalı projeye danışmanlık yapmasına rağmen, mimari çalışmalarının çoğu genel dizayn prensipleri üzerine odaklanmıştır. Birçok heykele katkıda bulunduğuna inanılırken, uzmanlar kesin olarak büyük ustanın elinden çıkan yegane mevcut heykellerin Floransa Baptistery'sinin kuzey kapısındaki üç bronz heykel olduğunu kabul ederler. *Saint John the Baptist Preaching to a Levite*[1] *and a Pharisee* (Bir Levite ve bir Yahudiye Vaaz Veren Baptist St. John) heykeltıraş Rustici'nin işbirliği ile yaratılmıştır.

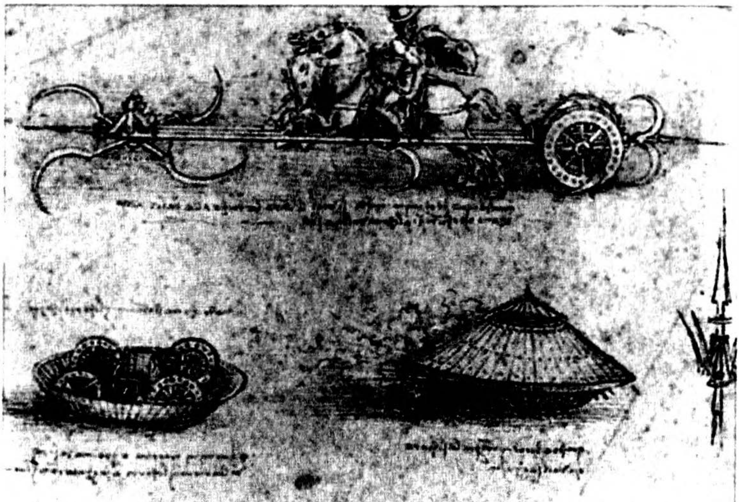
Sonraları Freud tarafından aksettirildiği gibi, *The Romance of Leonardo da Vinci*'nin yazarı biyografik romancı Dmitry Merezhkovsky, Leonardo'yu "daha hava karanlıkken ve etrafındaki herkes daha uyurken çok erken uyanan bir adam"a benzetmiştir.

Mucit Leonardo uçan bir makine, bir helikopter, paraşüt, ve aralarında uzayan merdiven (bugün itfaiyecilerin hala kullandığı), üç-süratli vites kutusu, vidalardaki yivleri açan bir makine, bisiklet, ayarlanabilir pense, şnorkel, hidrolik kriko, dünyanın ilk döner sahnesi, bir kanal sistemi için kapaklar, yatay su değirmeni, katlanır mobilyalar, zeytin presi, birçok otomatik müzik aleti, suyla çalışan alarm saati, hastalar için koltuk, ve hendekleri temizlemek için bir vincin de dahil olduğu birçok diğer şaşırtıcı plan yapmıştır.

[1]Levite: İncil'e göre Levi kabilesinin bir ferdi (ç.n.).



Leonardo'nun bir havan topunun ateşlenmesini gösteren çizimi.



Oraklı araba ve "tank".

Anatomi

- Modern karşılaştırmalı anatomi disiplinine öncülük etmiştir.
- İnsan vücudunun parçalarını kesitler halinde çizen ilk kişidir.
- İnsanların ve atların en detaylı ve kapsamlı görünümlerini çizmiştir.
- Rahimdeki bebeğin hiç bilinmeyen bilimsel çalışmalarını yapmıştır.
- Beyinin ve kalbin odacıklarının görünüşünü ilk ortaya koyandır.

Botanik

- Modern botanik bilimine öncülük yapmıştır.
- Geotropizm (yerçekiminin bazı bitkilere etkisi) ve heliotropizm'i (bitkilerin güneşe yönelmesi) tanımlamıştır.
- Bir ağacın yaşının gövdesinin kesitindeki halkaların sayısına eşit olduğunu tespit etmiştir.
- Bitkilerde yaprak düzeni sistemini ilk olarak tarif eden kişidir.

Jeoloji ve fizik

- Fosilleşmenin doğası hakkında önemli keşifler yapmıştır, ve toprak erozyonunu ilk dokümante eden odur. Yazdığı gibi, "Su dağları kemirir ve vadileri doldurur."
- Fizik çalışmaları modern hidrostatik, optik, ve mekanik disiplinlerine zemin hazırlamıştır.

Leonardo'nun araştırmaları, Kopernik, Galileo, Newton, ve Darwin'in buluşları da dahil birçok büyük bilimsel keşfe yol açmıştır.

Kopernik'ten 40 yıl önce—Da Vinci vurgulamak için büyük harflerle şöyle not etmiştir, "IL SOLE NO SI MUOVE," yani "Güneş hareket etmez." İlave etmiştir, "Dünya ne güneşin yörüngesinin merkezinde, ne de evrenin merkezindedir."

Galileo'dan 60 yıl önce—Ayın ve diğer bükü gök cisimlerinin yüzeylerini incelemek için "iri bir büyüteç" kullanılmasını önermiştir.

Newton'dan 200 yıl önce—Yer çekimine ilişkin olarak Leonardo şöyle yazmıştır, "Her ağırlık mümkün en kısa yoldan merkeze doğru düşme eğilimindedir." Başka bir yerde de şunu eklemiştir; "her ağır cisim aşağı doğru basınç yaptığı, ve devamlı olarak yukarda duramayacağı için dünya yuvarlak olmak zorundadır."

Darwin'den 400 yıl önce—İnsanları maymunlarla aynı kategoriye koymuş ve şöyle yazmıştır, "İnsan tesadüfi durumlar dışında hayvanlardan farklı değildir."

Yaptığı bilimsel araştırmalardan daha değerli olmak üzere, Leonardo'nun bilgiye yaklaşımı modern bilimsel düşünce tarzına temel teşkil etmiştir.

BÖLÜM İKİ

Yedi Da Vinci İlkesi

Curiosità

Hayata Tatmin Olmayan Meraklı Bir Yaklaşım ve Devamlı Öğrenme İçin Bitmeyen Bir Araştırma

Hepimiz dünyaya meraklı olarak geliriz. Curiosita bu doğal güdü üzerine kuruludur, sizi son sayfayı çevirmeye yönelten güdü—daha fazla öğrenme arzusu. Bu hepimizde vardır; zor olan bunu kendi yararımıza kullanmak ve geliştirmektir. Yaşamımızın ilk yıllarında zihnimiz doymak bilmez bir bilgi susuzluğu içindedir. Doğumdan itibaren—bazılarına göre bundan da önce—bebeklerin her duyusu araştırmaya ve öğrenmeye yöneliktir. Küçük bilim adamları gibi, çevrelerindeki her şeyi denerler. Konuşmaya başlar başlamaz, çocuklar soru üstüne soru sormaya başlarlar: "Anneciğim bu nasıl çalışır?" "Niye doğdum?" "Babacığım, bebekler nereden gelir?"

> *"İyi insanlar için öğrenme arzusu doğaldır."*
>
> —LEONARDO DA VINCI

Bir çocuk olarak, Leonardo çevresindeki dünyaya ilişkin bu yoğun meraka sahipti. Doğaya hayrandı, resim için olağanüstü bir yetenek gösteriyordu, ve matematiği seviyordu. Vasari genç Leonardo'nun "kendisine ders veren hocasını devamlı şüpheler ve güçlükler çıkararak ve sık sık şaşırtarak" matematik öğretmenini sorguladığını kaydeder.

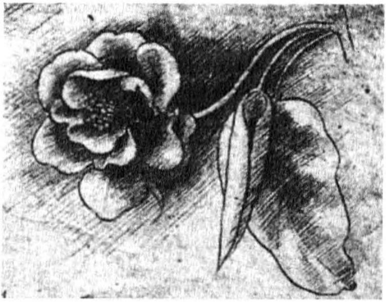
Büyük beyinler yaşamları boyunca aynı yoğunlukla şaşırtıcı sorular sormayı sürdürürler. Leonardo'nun çocukça şaşırma duygusu ve doymayan merakı, ilgisinin genişliği ve derinliği, ve kabul edilmiş bilgileri sorgulama arzusu hiçbir zaman dinmedi. Yetişkinlik dönemi boyunca da Curiosita onun dehasını kamçıladı.

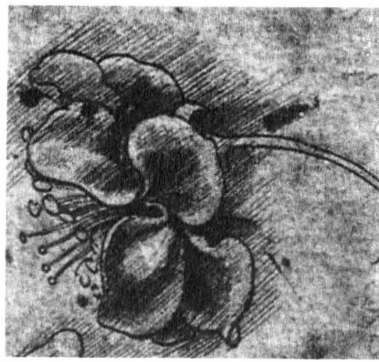
Leonardo'yu motive eden şeyler neydi? Pulitzer ödülü sahibi Daniel Boorstin *The Creators: A History of Heroes of the Imagination* (Yaratıcılar: Hayal gücü Kahramanlarının Tarihi) adlı kitabında onların ne olmadığını anlatır. "Dante'den farklı olarak, bir kadına tutkusu olmadı. Gi-

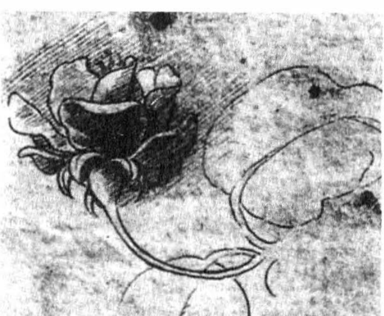
otto, Dante, veya Brunelleschi'den farklı olarak insani sadakate sahip değilmiş gibi göründü. Kiliseye ve İsa'ya da bağlılığı yoktu. Medici'den, Sforza'lardan, Borgia'lardan, veya Fransa krallarından—papalardan veya düşmanlarından sipariş kabul etti. Bir Chaucer veya bir Boccaccio'nun duygusal niteliklerine, bir Rabelais'in pervasızlığına, bir Dante'nin sofuluğuna, veya bir Michelangelo'nun dini tutkusuna sahip değildi. Leonardo'nun duygusallığı, pervasızlığı, ve ihtirası bunlara değil sadece gerçeğin ve güzelliğin araştırılmasına yönelmişti. Freud'un belirttiği gibi: "O ihtirasını meraka dönüştürmüştü."

Leonardo'nun merakı sadece resmi araştırmaları ile sınırlı değildi; günlük deneyimlerini çevresindeki dünyaya da yaymıştı. Not defterlerinin birindeki tipik bir pasajda Da Vinci şunu sorar: "İnsanların yaptığı faaliyetlerin ne kadar çok ve çeşitli olduğunu görmüyor musunuz? Kaç çeşit hayvan, ve ayrıca ağaç ve bitki ve çiçek olduğunu görmüyor musunuz? Ne kadar çeşitli tepeler ve yüksek yerler, pınarlar, nehirler, şehirler, özel ve kamu binaları, insanların yararlanması için meydana getirilmiş çeşitli kıyafetler, süslemeler, ve sanat eserleri var?"

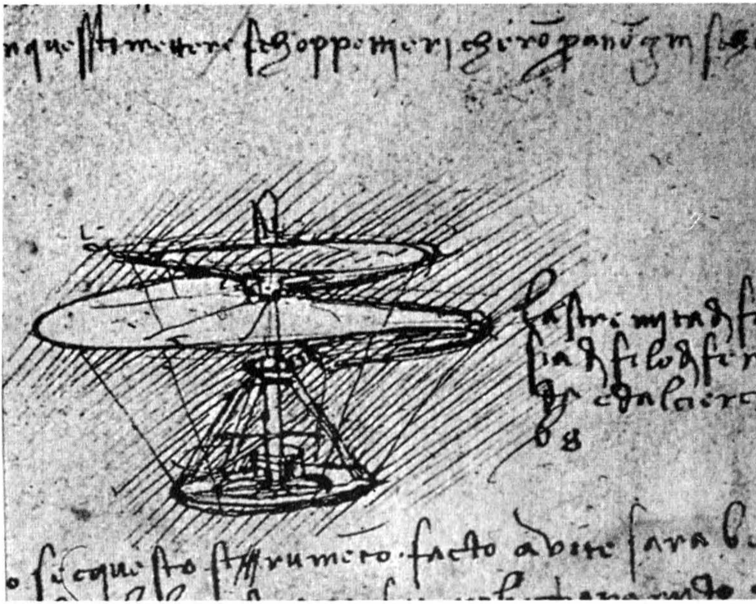
Başka bir yerde de şunu ekler, "Anlamadığım şeylere cevap aramak için şehir dışıma çıktım. Neden genellikle deniz kenarında bulunan mercan ve bitkiler ve yosunların yanı sıra istiridye kabukları dağların tepesinde bulunuyor. Neden yıldırım ona neden olan olaydan daha uzun sürüyor, ve neden yol almak için zamana ihtiyacı varken meydana gelir gelmez göze görünür hale geliyor. Bir taş parçasının suya düştüğü noktada nasıl oluyor da çeşitli halkalar meydana geliyor, ve bir kuş neden kendini havada tutuyor. Bu sorular ve buna benzer diğer olaylar devamlı olarak zihnimi kurcalıyor."







Leonardo da Vinci tarafından bir çiçeğin üç değişik görünümünün çizimi.



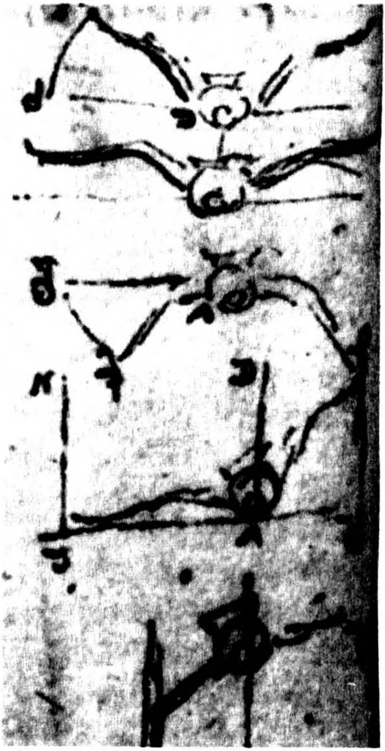
Helikopterine [yukarıda] ve diğer uçan makinelerine ilave olarak, Leonardo bir paraşüt de geliştirmiştir: "Eğer bir insanın bütün delikleri tıkalı bir keten çadırı varsa, ve bu on ikiye on iki cubit boyutundaysa, sakatlık tehlikesine maruz kalmadan kendini herhangi bir yüksek yerden bırakabilir." Leonardo'nun paraşüt üzerindeki çalışması özellikle şaşırtıcıdır. O zamana kadar kimse uçmayı başaramamış olmasına rağmen, o uçan bir makineden güvenle çıkılacak bir araç dizayn etmişti. Ve, inanılmaz biçimde, Leonardo'nun paraşüt boyutları bugün kullanılanlarla son derece uyumludur.

Leonardo'nun olayların özüne inme konusundaki derin arzusu, kendisini konuların çeşidine ve çalışmasının derinliğine eşdeğerde bir sorgulama tarzı geliştirmeye yöneltmiştir. Onu "hiç şüphesiz, bugüne kadar yaşamış en meraklı insan" olarak niteleyen Kenneth Clark, Da Vinci'nin bitmez tükenmez araştırmalarını bugün kullanılan deyimlerle şöyle tanımlar: "Evet'i cevap olarak kabul etmezdi." Örneğin, anatomik araştırmalarında, Leonardo vücudun her parçasını en az üç değişik açıdan kesmiştir Yazdığı gibi:

Benim çizdiğim insan vücudu size sanki önünüzde canlı bir insan varmış gibi açık olacaktır; eğer bir insanın parçalarını anatomik olarak tamamen bilmek isterseniz, bunu değişik açılardan, aşağıdan yukarıdan, yanlardan görmeye ihtiyaç duyarsanız, etrafında döndürüp her organın orijinini araştırırsanız... Dolayısıyla benim çizimimin her parçası sizin için üç farklı noktadan bütün gösterimler yoluyla bilinir olacaktır.

Ama merakı orada durmadı: Da Vinci her şeyi aynı acımasızlıkla inceledi. Örneğin, vücudun daha iyi anlaşılması için değişik perspektifler gerekiyorsa, bunlar aynı zamanda onun bu anlayışı paylaşmak için olan girişimlerine yarar sağlıyordu. Sonuç: kademe kademe yapılan gayretli deneyler, hepsi de *Treatise on Painting* (Resim Üstüne Kitap) da izah ettiği gibi, sadece anlamasını değil aynı zamanda ifade etmesini de rafine ediyordu:

İyi biliriz ki başkalarının çalışmalarındaki hatalar kendi çalışmalarımızda ki hatalardan daha kolay fark edilir. ... Resim yaparken elinize düz bir ayna alıp ça-



Leonardo da Vinci'nin uçan kuşlar çalışması.

lışmanıza sık sık onun içinden bakmalısınız, o zaman şekil tersten ve başka bir sanatçının elinden çıkmış gibi görülür, ve siz de onun hatalarını diğer bütün yöntemlerden daha iyi fark edebilirsiniz.

Eserini değerlendirmek için tek bir strateji ile tatmin olmayarak şunu ekler: "Ara sıra uzaklaşıp biraz dinlenmek iyi bir yöntemdir; geri döndüğünüzde yargınız daha sağlıklı olacaktır, zira devamlı olarak işin üzerinde kalmak muhakeme gücünüzü zayıflatır."

Ve sonuç olarak şunu önerir: "Biraz uzaklaşmak da önerilmeye değer, zira çalışma daha küçük gözükür, ve çoğu kısmı bir bakışta görülebilir, ve çeşitli kısımların uyumunda (armonisinde) ve oranlarındaki aksaklıklar ve nesnelerin rengi daha iyi fark edilir."

Doğruya yorulmaksızın yaptığı yolculuğu onu gerçeğe alışılmadık ve ekstrem perspektiflerden bakma ilhamını vermiştir. Onu suyun altına götürmüş (bir şnorkel, dalış teçhizatı, ve bir denizaltı dizayn etmiştir) ve gökyüzüne çıkarmıştır (bir helikopter, bir paraşüt, ve ünlü uçan makinesini dizayn etmiştir). Anlama tutkusuyla ölçülemeyen derinliklere dalmış ve önceden hayal edilemeyen yüksekliklere ulaşmaya çalışmıştır.

Leonardo'nun uçuş hayranlığı—atmosfer, rüzgar, ve bilhassa kuşların hareketleri—yaşamına ve çalışmalarına zorlayıcı bir anlam kazandırmıştır. Not defterlerinden birinde kafesteki bir kuş resminin yanında şu açıklama bulunur "Düşünceler umuda doğru döner." Bir anne kuşun yavrusunu kafeste görmesi üzerine, ona bir parça zehirli bitki ile beslemesine şiirsel olarak yaklaşır ve "Özgür olmamaktansa ölmek daha iyi" diye not düşer.

Giorgio Vasari bize, Leonardo'nun Floransa sokaklarında gezerken, kafeste kuşlar satan tüccarlarla sık sık tartıştığını anlatır. Da Vinci'nin adeti durup istenen fiyatı ödemek, ve sonra da kafesin kapağını açıp mahkumu göğün sonsuz maviliklerine salıvermekti. Leonardo için, bilgi arayışı özgürlüğe giden kapıyı açmaktaydı.

CURIOSITA VE SİZ

Büyük beyinler büyük sorular sorarlar. Günlük olarak "zihnimize takılan" sorular yaşam amacımızı yansıtırlar

Leonardo'nun notları tersten yazılmak suretiyle, aynadan okunacak şekilde düzenlenmiştir. Uzmanlar bu "ayna yazımı"nı tartışırlar. Bazıları bunun düşüncelerinin kişiselliğini korumak için olduğunu iddia ederken, bazıları da bunun solaklar için bir kolaylık olduğunu ileri sürerler.

ve hayatımızın niteliğini etkilerler. Da Vinci düşüncesi yeşertmek suretiyle—açık, sorgulayıcı zihin gibi—evrenimizi genişletiriz ve onun içinde gezinme yeteneğimizi artırabiliriz.

Kapınızı özgürlüğe açtınız mı? Biraz sonra gelecek olan egzersizler bunu yapabilmenize yardımcı olmak için düzenlenmiştir. Fakat önce biraz durup Curiosita'nızı ne kadar sık ve etkin olarak çalıştırdığınızı—ve bunu daha sık yapmakla nasıl yarar sağlayacağınızı gözden geçirin.

Curiosita'nın yaşamınızda ki rolünü düşünün. Kendinize ne kadar meraklı olduğunuzu sorun. En son ne zaman doğruyu bulmak için bilgiyi aradınız? Bu çabanızdan ne elde ettiniz? Tanıdığınız insanları düşünün. Onlardan sizi Curiosita'nın ideallerine sahip olduğu için etkileyen oldu mu? Yaşamları bununla nasıl zenginleşmiş?

Curiosita'nız sandığınızdan daha kolay geliştirilip kullanılabilir. Önce bir sonraki sayfada bulunan öz-değerlendirme kontrol listesini doldurun; cevaplarınız size bunu halen nasıl kullanmakta olduğunuzu—ve gelişmenin nerelerde olabileceğini anlatacaktır. Ondan sonra da bunu takip eden basit egzersizler vasıtasıyla kendi Curiosita'nızı geliştirin.

Curiositá:

Kendini-değerlendirme

❑ Fikirlerimi ve sorularımı kaydetmek için bir defter tutarım.

❑ Düşünmek ve düşüncelerimi yansıtmak için yeterli zamanı ayırırım.

❑ Daima yeni bir şeyler öğreniyorum.

❑ Önemli bir karar verme durumuyla karşı karşıya kaldığımda, aktif olarak farklı perspektifler ararım.

❑ Doymak bilmez bir okuyucuyum.

❑ Küçük çocuklardan bir şeyler öğrenirim.

❑ Problemleri tanımlamakta ve çözüm bulmakta becerikliyim.

❑ Arkadaşlarım beni açık fikirli ve meraklı olarak tanımlarlar.

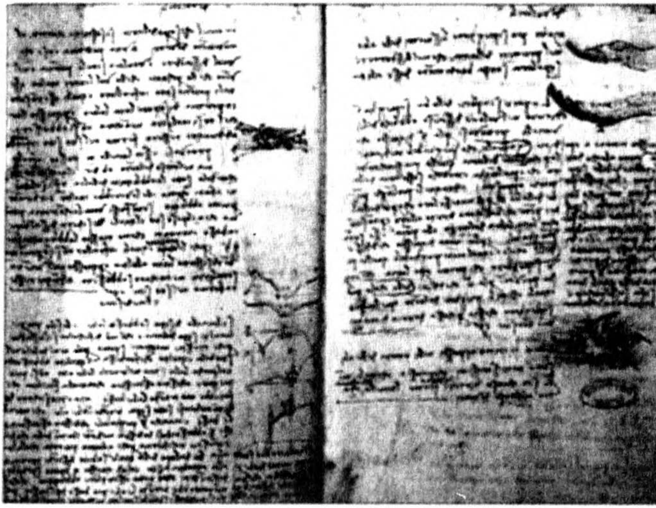
❑ Yeni bir kelime veya deyim duyduğumda veya okuduğumda hemen araştırıp not alırım.

❑ Diğer kültürler hakkında çok şey bilirim ve öğrenmeye devam etmekteyim.

❑ Kendi ana dilimden başka bir lisan daha bilirim veya öğrenmekteyim.

❑ Arkadaşlarımdan, ilişkide olduğum insanlardan, iş arkadaşlarımdan geri bildirim (feedback) ararım.

❑ Öğrenmeyi severim.



Leonardo'nun not defterlerinin on sekiz yaprağı 1994 Kasımında Bill Gates tarafından 30.8 milyon dolara satın alınmıştır.

"Buraya yazdıklarım sipariş edilmemiş bir koleksiyon olup, onları sonradan ilgili oldukları konulara göre düzenlemeyi ümit ediyorum; ve bazı şeyleri çeşitli kereler tekrarlamak zorunda kalacağıma inanıyorum; bunun için Ey okur, beni ister suçla ister suçlama..."

—LEONARDO'NUN FİZİK ÜZERİNE EL YAZMALARINDAN BİRİNİN BAŞ SAYFASINDAN.

CURIOSITÀ:
UYGULAMA VE EGZERSİZLER
BİR NOT DEFTERİ TUTUN

Leonardo da Vinci, yanında her zaman fikirlerini, izlenimlerini, ve gözlemlerini kaydedebileceği bir not defteri taşırdı. Notları (elde yedi bin sayfası mevcuttur; çoğu uzmanlar bunların vasiyetinde Francesco Melzi'ye bıraktıklarının yarısını teşkil ettiğini tahmin ederler) fıkralar ve fabllar, gözlemler ve hayranlık duyduğu uzmanların düşüncelerini, kişisel mali kayıtlarını, mektupları, yerel sorunlar üzerinde görüşlerini, felsefi mütalaalarını, ve kehanetlerini, icatlarının planlarını, anatomi, botanik, jeoloji, uçuş, su, ve resim yapma üzerine yazdıklarını içerir.

Farklı konular üzerindeki notlar sıklıkla aynı sayfaya detaylandırılmadan çabucak yazılmış ve farklı bölümlerde birçok gözleme birden fazla yer verilmiştir. Ve, tabii ki, sayfalar özenli skeçler, özensiz karalamalar, ve çizimlerle doldurulmuştur. Bunları bir gün düzenleyip basma niyetini belirtmişse de, bunu hiçbir zaman gerçekleştirememiştir. Gerçeği ve güzelliği aramakla çok meşguldü. Da Vinci için, soruları, gözlemleri, ve fikirleri kaydetmek çok önemliydi.

Leonardo gibi, siz de Curiosita'yı bir not defteri tutmak suretiyle kolaylaştırabilirsiniz. Boş sayfaları olan sağlam bir defter edinin. Marketten ucuz bir şey veya kapağı süs-

lü bir tane satın alabilirsiniz. Önemli olan onu her zaman yanınızda taşıyıp içine düzenli olarak yazmaktır. Not defterinizi müsvedde notlar veya dosyalarla farklı ilgi alanlarında zenginleştirin. İlgi duyduğunuz—bilim, sanat, müzik, yemek, sağlık... gibi herhangi bir konuda gazete ve dergi makalelerini kesip biriktirin, veya internetten bilgileri yükleyin.

Leonardo'nun yaptığı gibi, defterinizi sorularınızı, gözlemlerinizi, ilhamlarınızı, fıkraları, hayallerinizi, ve görüşlerinizi yazmak için (ayna yazımı isteğe bağlıdır) kullanın.

Hareketli yaşam ve görev sorumlulukları bizi zor kararlara ve ölçülebilir (nicel) sonuçlara yöneltir, fakat Da Vinci tarzı araştırmacı, oluruna bırakılmış, tamamlanmamış, yargısal olmayan bir defter tutmak düşünce özgürlüğünün ve perspektifin (bakış açısının) genişlemesine yardımcı olur. Maestro'nun zihniyetine uygun olarak düzen ve mantıki akış endişesine kapılmayın, sadece kaydedin.

Not defterinizde aşağıdaki Curiosita egzersizlerini deneyin:

Yüz soru

Defterinizde, sizin için önem taşıyan yüz soruluk bir liste yapın. Listeniz sizin

için önemli olan her türlü soruyu içerebilir.: "Nasıl daha fazla tasarruf edebilirim?"den, "Nasıl daha fazla eğlenebilirim?"e, "Varlık nedenim ve anlamı nedir?"e, ve "Yaratana (Tanrıya) nasıl hizmet edebilirim?"e kadar her şeyi.

Bütün listeyi bir oturuşta yapın. Çabucak yazın; imlaya, gramere, veya aynı soruyu farklı sözcüklerle tekrarladığınıza aldırış etmeyin (tekrarlanan sorular sizi gelişmekte olan konular hakkında alarma geçirecektir). Neden yüz soru? İlk yirmi kadarı "kafanızı en çok kurcalayanlardır." Sonraki otuz veya kırk konu yeni ortaya çıkmaya başlayan temalardır. Ve listenin ikinci yarısının son kısmında beklenmeyen ancak açıklanması güç hususları keşfetmeniz olasıdır.

Bitirdiğinizde, listenizi baştan okuyun ve ortaya yeni çıkan konuları işaretleyin. Yeni konuları onları yargılamadan düşünün. Sorularınızın çoğu ilişkileriniz hakkında mı? İşiniz mi? Eğlence mi? Para mı? Yaşamın anlamı mı?

Top 10 Soru

Yüz soruluk listenizi gözden geçirin. En dikkate değer gördüğünüz on tanesini seçin. Bunları önem sırasına göre birden ona kadar numaralandırın. (Tabii, zaman içinde yeni sorular ekleyebilirsiniz veya sıralama-

"Tüyler kuşları olduğu gibi insanları da cennete doğru yükseltebilir; tüy kalemler tarafından sözcüklerin yazılması gibi."
—Leonardo Da Vinci



yı değiştirebilirsiniz.) Onları hemen cevaplandırmaya teşebbüs etmeyin; bunları kolayca bulabileceğiniz bir yere yazmış olmanız şimdilik yeterlidir.

On Güç Sorusu

Aşağıdaki sorular değişik kişilerin "Top 10" sorularından çıkarılmıştır. Bu sorular kişisel büyüme ve olgunlaşma için güçlü katalizörlerdir. Bunları üzerinde düşünmek için defterinize kaydedin:

- Ne zaman en doğal olarak kendim oluyorum? Hangi kişiler, yerler, ve faaliyetler beni tam olarak kendim gibi hissettiriyor?
- Yaşamımın kalitesinin iyileşmesine en çok etkili olabilecek Bugünden başlamak üzere yapmaktan vazgeçebileceğim, veya yapmaya başlayabileceğim, veya farklı yapabileceğim bir şey nedir?
- En büyük yeteneğim nedir?
- Sevdiğim bir şeyi yaparak nasıl para kazanabilirim?
- Beni en çok etkileyen örnek kişiler kimlerdir?
- Başkalarına en iyi nasıl hizmet edebilirim? (yararlı olabilirim)
- En büyük özlemim nedir?
- En yakın arkadaşlarım, en büyük düşmanım, patronum, çocuklarım, iş ar-

kadaşlarım, vs tarafından nasıl tanınıyorum?
- Yaşamımın en kutsal şeyleri nedir?
- Geride nasıl bir miras bırakmak isterim?

Bir Kuş Nasıl uçar?

Da Vincinin tutkulu olduğu aşağıdaki sorgulamalardan birini seçin: uçan bir kuş, akan su, insan vücudu, bir arazi kesimi, yansıyan ışık, bir düğüm veya bir saç örgüsü. Ve kayıtlarınızda, bunun hakkında en az on soru sorun. Tekrar ediyorum; Curiosita'da cevapları yazmaya gerek yoktur, biz sorulara odaklanırız. Örneğin: Bir kuş nasıl uçar?

- Neden iki kanadı vardır?
- Neden tüyleri vardır?
- Nasıl havalanır?
- Nasıl yavaşlar?
- Nasıl süratlenir?
- Ne kadar yükseğe çıkabilir?
- Ne zaman uyur?
- Görüşü ne kadar iyidir?
- Ne yer?

Şimdi *kişisel veya iş yaşamınızdan bir konu seçin ve aynı uygulamayı yapın*—kariyeriniz, ilişkileriniz, sağlığınız hakkında on soru sorun. Soruları defterinize kaydedin—henüz cevap yok, sadece sorular.

KONU GÖZLEMİ

Curiosita'nızı odaklamak için bir konu üzerinde çalışmak güçlü bir araçtır. O gün için bir konu seçin ve gözlemlerinizi defterinize yazın. Düşüncelerinizi gün boyunca yazabilirsiniz, veya yatmadan önce sakin bir zamanda defterinize geçirmek üzere aklınızda tutabilirsiniz. Dikkatli ve basit gözlemler yapmayı hedefleyin. Spekülasyon, fikir, ve teori zararsızdır, ama gerçek gözlemler en zengin kaynağı teşkil eder.

Yüz soruluk listeniz, veya güç sorularınız bu egzersiz için yeterli miktarda konu sağlayacaktır. İlave olarak, şunlardan birini seçebilir veya kendinizinkileri belirleyebilirsiniz. Bazı favori konular arasında şunlar bulunur: Duygular, Görme, Dinleme, Dokunma, Estetik, ve Hayvanlar. Bu egzersizi kendi başınıza yapın veya bir arkadaşınızla birlikte bir konu seçip gün sonunda notlarınızı karşılaştırın.

(BİR KONU ÜZERİNDE) DERİN DÜŞÜNME EGZERSİZİ

Derin acılar çağında, derin düşünmek (Contemplatation) kaybolmakta olan bir sanattır. Dikkat süresi kısalır ve ruh ıstırap çeker. Webster'de tanımlandığı üzere *Contemplate* "devamlı olarak dikkatle bakmak

ve tefekküre dalmak"tır. Sözcüğün kökü *contemplari* olup anlamı "bir tapınağı belirlemek" (con, "ile", templum "tapınak") veya "hayret ve dikkatle bakmak"tır.

Önceki egzersizlerden herhangi bir soru seçin—örneğin: Hangi kişiler, yerler, ve faaliyetler beni tam olarak kendim gibi hissettiriyor?—ve belli bir süre, her seferinde en az on dakika bunu aklınızda tutun. Bunu yapmanın iyi bir yolu büyükçe bir sayfa kağıt alıp üzerine bunu büyük kalın harflerle yazmaktır. Sonra:

- Sakin, sessiz bulun ve onu karşınızdaki duvara asın.
- Gevşeyin, uzun soluklar verecek şekilde derin nefes alın.
- Sorunuzla baş başa kalın.
- Zihniniz dağılmaya başlayınca, soruyu yüksek sesle okuyarak tekrar toparlayın. Bu derin düşünme egzersizini yatmadan önce ve uyandıktan sonra tekrar yapmak özellikle yararlıdır. Eğer bunu içtenlikle yaparsanız, zihninizin gece boyunca konunun derinine nüfuz etmek için "kuluçkaya yatmış" olduğunu göreceksiniz.

Örnek Bir Konu Egzersizi

Arkadaşım Michael Frederick bir tiyatro yöneticisi, antrenör vekili, ve Feldenkrais Metodu, Alexander tekniği, ve yoga öğretmenidir. Konu çalışmasını yirmi beş yıldan fazla bir zamandır yapmaktaydı. Çok cömertçe bir davranışla not defterinden aşağıdaki düzeltilmemiş örneği paylaşmayı kabul etti:

10 Ocak 1998. Konu: Maddi Nesnelerle Temas

1) 07.40 Ayağımı yere ilk basmanın niteliğini ve duygusunu fark ettim. Zeminle temasım beni destekliyordu ve günün ilk ayağa kalkışında vücudumun uzamasını sağlıyordu.

2) 08.20 Dişlerimi fırçalarken, diş fırçamı sağ elimle ne kadar sıkı tuttuğumu gördüm. Bu gerginlik kolum ve omzum vasıtasıyla yayılıp boynumun gerilmesine neden oluyordu. Sonra aynaya baktım ve düşmekte olduğumu fark ettim.

3) 11.30 Telefonu sertçe kavrayıp başımı yana eğmek kolumda ve omzumda ağrıya neden oldu. Diş fırçası gözlemimle aynı. Nesneleri aşırı güçle tutmak... "sevgili hayat için."

4) 16.30 Sandviçi aceleyle yerken, ne yediğime dikkat etmeden lokmaları nasıl yuttuğumu fark ettim. Sürat önemliydi ve bu benim lezzetle temasımı kesiyor ve hatta yediğim sandviçin içinde ne olduğunu bile fark etmiyordum.

5) 17.30 Bugün güneşin batışını ve yüzüme vuran sıcaklığının yavaşlamama neden olup önümdekileri görmemi sağladığını da fark ettim (örneğin, beni daha fazla yaşadığım ana getiriyordu).
6) 21.30 Günlük postayı ayırıyorum. Lüzumsuz mektuplara zaman ayırmak (örneğin gereksiz reklamlar). Hayatım bir sürü malzemeyi tasnif etmek ve dosyalamak ve düzenlemek ve teslim etmekle geçiyor gibi hissediyorum. Ben bu nesnelerin "bakıcısı" haline geldim!
7) 22.30 Bu kalemi elimde tutarken, yazmak için gerçekte ne kadar az gayret gerektiğini fark ediyorum. Kalem itmek için ilave gayret gerektirmeden gayet iyi yazıyor.

BİLİNÇ AKIŞI EGZERSİZİ

Derin düşünmenin güçlü bir tamamlayıcısı olan bilinç akışı yazılımı sorularınızın derinliklerini pompalamak için harika bir araçtır. Herhangi bir soruyu seçin ve defterinizle çalışırken, düşüncelerinizi oluştuğu şekliyle düzeltmeden yazın.

Bulgularınızı yazmak için en az on dakika ayırın. Etkili bilinç akışı egzersizinin sırrı kalemi hareket halinde tutmaktır; kağıttan kaldırmayın veya imlanızı ve gramerinizi düzeltmek için durmayın—devamlı olarak yazın.

Bilinçli akışı yazılımları bir sürü saçmalığa veya lüzumsuz şeye yol açabilir ama anlaşılması güç görüşlerin anlaşılmasını da sağlayabilir. Saçma sapan şeyler yazdığınızı görüp endişeye kapılmayın; bu aslında düşünce sürecinizin alışılmış, yüzeysel taraflarının üstesinden geldiğinizin bir işaretidir. Kaleminizi devamlı olarak kağıdın üs-

tünde tutup yazmakta sebat ettikçe, sonuçta içinden doğal zekanızın parlayacağı bir pencere açacaksınız.

- Her bilinç akışı faaliyetinden sonra bir mola verin.
- Defterinize dönün ve ne yazdığınızı yüksek sesle okuyun.
- Size en çok hitap eden sözcükleri ve deyimleri işaretleyin.
- Tekrar, konular, ve daha fazla sorular arayın.
- Şairlerin sloganının mecazi anlamını düşünün: "İçkiliyken yaz, ayıkken gözden geçir."

Derin düşünme ve bilinç akışı egzersizleri kişisel ve mesleki problemlerin çözümünde fevkalade araçlardır. Problem çözümünde Curiosita'nın rolünü biraz daha irdeleyelim.

CURIOSITÀ VE YARATICI PROBLEM ÇÖZÜMÜ

Okul günlerinizi düşünün. Merakın kediyi ne yaptığını hepimiz hatırlarız[1]. Peki çok soru soran çocuklara ne oldu? Yorgun ve bezgin öğretmenlerin genel kaçamak cevabı şöyleydi "Bütün bu soruları cevaplaya-

1"Curiosity killed the cat" (Merak kediyi öldürdü). İnsanın başına ne gelirse meraktan gelir anlamında, Amerikan deyimi (ç.n.).

cak zamanımız yok; müfredata uymak zorundayız." Şimdi ısrarla soru soranlar Dikkat Eksikliği Bozukluğu veya "hiperaktivite" teşhisi konarak Ritalin veya diğer ilaçlarla tedavi görüyor. Eğer genç Leonardo bugün yaşıyor ve ilk okula gidiyor olsaydı, muhtemelen tedavi altında olurdu.

Gökyüzü neden mavidir? Leonardo'nun cevabı: "Havanın bize gösterdiği mavilik onun gerçek rengi değildir. Bu renk miniskül ve fark edilemeyecek parçacıklar halinde buharlaşan sıcak, nemli havadan ortaya çıkar. Güneş ışığı çarptığında onları bir örtü gibi kaplayan karanlığın altından kendini gösterir."

Hepimiz hayata Da Vincivari doymak bilmeyen bir merakla başlamamıza rağmen, okula başladıktan sonra, çoğumuz, cevapların sorulardan daha önemli olduğunu öğreniriz. Çoğu halde, okula gitmek merakı, belirsizliğin keyfini ve soru sorma becerisini geliştirmez. Bunun yerine, ödüllendirilen düşünme becerisi "doğru cevabı" bilmektir—ki burada da cevap yetkili kişide, öğretmendedir. Bu patern bütün üniversite ve lisans üstü eğitimi boyunca, özellikle ders metnini profesörün yazdığı bir sınıfta yürürlüktedir. (Seçkin bir üniversitede klasik bir dersten mezun olanlara mezuniyetlerinden bir ay sonra aynı sorular sorulduğunda hepsi başarısız olmuşlardır. Araştırmacı Leslie Hart sonucu şöyle özetlemiştir: "Son sınavlar son olmuştu!") Yetkiliyi memnun eden, soruları bastıran, kuralları izleyen eğitim topluma bant usulü çalışan işçiler ve bürokratlar kazandırmıştır, fakat bizi yeni bir rönesansa hazırlamakta hiçbir yarar sağlamamıştır.

Leonardo da Vinci'nin hayatı en üst düzeyde bir yara-

tıcı problem çözme uygulamasıydı. Curiosita prensibi o-nun metoduna başlıca anahtarı sağlar. Bu yoğun bir me-rak ve açık bir zihinle başlar, ve farklı açılardan sorulmuş bir soru zinciriyle devam eder.

Problem çözme becerinizi, işte ve evde, soru sorma ye-teneğinizi geliştirerek artırabilirsiniz. Çoğu insan için bu "Doğru soru bu mu?" ve "Bu probleme farklı bakmanın yolları nedir?" soruları vasıtasıyla başlangıçta önemli gö-rülenden dönerek "Doğru soruya" odaklanmaktır.

Başarılı problem çözümü genellikle başlangıçtaki soru-yu değiştirmeyi veya yeniden şekillendirmeyi gerektirir. Sorular çok değişik şekillerde çerçevelendirilebilir ve "çer-çevelendirme" çözüm bulma yeteneğinizi dramatik şekilde etkileyecektir. Psikolog Mark Brown insan toplumlarında büyük bir şekil değişikliğine neden olan sorgulamadaki bir gelişmenin örneğini verir. Nomadik (göçmen) toplum-lar "Suya nasıl ulaşırız?" sorusunu esas almışlardır. Brown, "Suyu buraya nasıl getiririz?" diye sormaya başladıkların-da yerleşik ve tarım toplumu haline geldiklerini söyler.

Bazı insanlar "Hayatın anlamı nedir?" tarzındaki felse-fi bilmece üzerinde kafa yormaktan hoşlanırlar. Ama daha pratik filozoflar, "Hayatımı nasıl daha anlamlı hale getire-bilirim?" sorusunu sorarlar.

SORUYU BULMAK

Çözümleri bulmak için soru sorma becerinizi nasıl keskinleştirirsiniz? Sofistike kişilerin tepeden bakma eğil-iminde olduğu basit, "naif" (safça) sorular sorarak başla-yın. Da Vincinin sorgulaması genellikle basitliği nedeniyle çarpıcıydı. Örneğin şöyle yazmıştır: "Çekiç çiviye vurdu-

ğunda neden geriye sıçradığını merak ediyorum" veya "Gökyüzü neden mavidir?"

Şöyle alışılmamış sorular sorun: Kral neden çıplaktı? Bu neden bir problemdir? Gerçek durum bu mudur? Neden daima bunu hep böyle yapıyoruz? Daha önce sorulmamış sorular sormayı hedefleyin.

Defterinize özel veya iş hayatınızda ilgilendiğiniz bir soruyu veya sorunu yazın, ve sorun: Ne? Ne zaman? Kim? Nasıl? Nerede? ve Neden?

> **"İlk başta, belli bazı makinelerin yapısı hakkında sorular, sonra, Arşimet'in tesiri altında, dinamiğin birinci prensibi hakkında sorular; son olarak, rüzgarlar, bulutlar, dünyanın yaşı, nesiller, insan kalbi hakkında daha önce hiç sorulmamış sorular bulunur."**
>
> —LEONARDO'NUN NOT DEFTERLERİ ÜZERİNE, KENNETH CLARK

Problem nedir? Sezgilerimi etkileyecek belirsiz sonuçlar, önyargılar, peşin hükümler, paradigmalar nedir? Eğer bunu göz ardı edersem ne olur? Henüz dikkate almadığım ne gibi olasılıklar var? Bu problemi çözmek ne gibi problemlere neden olabilir? Bunu aydınlatmak için doğadan hangi benzerlikleri kullanabilirim?

Ne zaman başladı? Meydana gelir mi? Meydana gelmez mi? Sonuçları hissedilebilir mi? Çözümlenmeli mi?

Kim buna aldırır? Kim etkilenir? Kim yarattı? Kim devam ettirir? Kim çözümüne yardımcı olur?

Nasıl olur? Nasıl daha fazla objektif bilgi edinebilirim? Buna daha alışılmadık açılardan nasıl bakabilirim? Nasıl değiştirilebilir? Çözümlendiğini nasıl anlayabilirim?

Nerede meydana gelir? Nerede başladı? Nereye bakmadım? Başka nerede olabilir?

Doğadan benzerlikler bulmak Leonardo'nun en gözde tekniklerinden biriydi. Örneğin, Fransa kralının Blois'deki şatosuna o muhteşem döner merdivenleri yaptığında, çok yıllar önce İtalya'nın kuzeybatı kıyılarından toplamış olduğu deniz kabuklarının döner kabuklarından esinlenmişti. Kaydediciye benzer müzikal borular dizaynı insanın ses telleri hakkındaki çalışmasından alınmıştı. Daha yakın zamanda, Alexander Graham Bell telefonun icadında insan kulağından esinlenmişti; çalılıklar arasında yürürken paçalarınıza takılan küçük otçuklar Velcro fermuarların (cırt fermuarlar) mucidine ilham vermişti; ve alüminyum kutuların çekip açılan kapaklarının mucidi kendi kendine "Doğada hangi şey kolayca açılır?" sorusunu sorarak işe başlamıştır. Zihninde bir muz resmi çakmış ve şu soruyu sormasına yol açmıştır, "Muzun şekli eldeki göreve bir model olarak nasıl yararlı olabilir?"

Neden önemli? Neden başladı? Neden devam ediyor? Bir konunun dibini bulmak için neden, neden, neden, neden, ... diye sorun.

"Bir şeyin nasıl çalıştığını kaydetmekle tatmin olmuyordu: Nedenini de bulmak istiyordu. Bir teknisyeni bir bilim adamına çeviren meraktır."

—Leonardo Üzerine, Kenneth Clark

CURIOSITÀ VE DEVAMLI ÖĞRENME

Leonardo devamlı öğrenmenin önemini biliyordu: "Tıpkı demirin kullanılmama nedeniyle pas tutması, ve durgun suyun kokuşması, veya soğuğun buza dönüşmesi gibi, kullanılmadığı sürece zekamız ziyan olur." Da Vinci ruhunun dinamosu devamlı olarak öğren-

me arayışında olmaktır. Şüphesiz sizin bu kitabı okumanızı sağlayan da aynı ruhtur. Ve çoğumuz için bütün bilgilere sahip olmak mümkün olmasa da, yeni bir disiplini öğrenerek Da Vinci ruhuna daha fazla sahip olabiliriz.

Son yirmi yıl süresinde, binlerce insana eğer bir şey öğrenebileceklerse bunun ne olmasını isteyeceklerini sordum. En genel cevaplar: bir müzik aleti çalmak; yeni bir lisan öğrenmek (Leonardo kırk iki yaşında kendi kendine Latince öğrenmişti); scuba dalışı, yelken kullanmak,veya sky diving; tenis veya golf oynamak; resim veya heykel yapmak; bir oyunda rol almak; bir koroda şarkı söylemek; şiir veya roman yazmak; dans. Yoga, veya yakın dövüş sporları çalışmak. Bunları "ideal" veya "hayal" hobiler olarak adlandırırım ve bunlara ulaşmaya çalışan insanları tutku bakımından daha zengin, yaşamları daha dolu olarak nitelendiririm.

Yıllar boyunca binlerce insanı ideal hobilerine başlamaları için teşvik ettim. Bu süre zarfında bunu yapmamak için her türlü mazeretle karşılaştım—ve hepsine karşı cevaplar hazırladım. "Hiç yeterince beceremem," dediklerinde, üstüne gitmelerini söyledim—Da Vinci de yaptığından tatmin olmazdı. "Eşim ve çocuklarımla çok meşgulüm," dediklerinde, onları da işin içine sokmalarını öğütledim. "Dersler ve malzeme çok pahalı," dediklerinde, şimdiden biraz tasarruf etmeye başlamalarını, hobileri için biraz para biriktirmelerini, veya o konuda ders veren öğretmene gönüllü olarak asistanlık etmelerini söyledim. "İşim çok yoğun. Biraz hafiflediğinde başlarım," dediklerinde, işlerin bitmeyeceğini—ve ölüm döşeklerinde, gönüllerine göre daha fazla zaman harcadıkları için daha

İş Alanında Curiosita[1]

Bir çok yenilikler "Eğer.....yaparsam, ne olur?" sorusundan esinlenmiştir. Silikon Vadisinin[1] mültimilyar dolarlık ekonomisi büyük ölçüde "Eğer onları (bilgisayar çiplerini) küçültürsek ne olur?" sorusundan. ortaya çıkmıştır. Satışları artırmak için bir miktar geri ödeme yapma düşkünlüğü "Eğer müşterilerimize bunu almaları için para ödersek ne olur?" sorusundan doğmuştur. Eğer ... yaparsak, ne olur? Soruları hayal gücünüzü uyarır ve bakış açınızı silkeler. Piyasaya süreceğiniz herhangi bir ürünü veya hizmeti göz önüne alın ve sorun, eğer onu: küçültsem; büyütsem; daha hafif yapsam; daha ağır yapsam; şeklini değiştirsem; tersine çevirsem; sıkıştırsam; gevşetsem; bir şey eklesem; bir şey çıkarsam; parçalarının yerini değiştirsem; yirmi dört saat açık bıraksam; garanti etsem; adını değiştirsem; geri dönüşümlü, daha güçlü, daha zayıf, daha yumuşak, daha sert, portatif, sabit yapsam; fiyatını iki misline çıkarsam; veya müşterilere onu almaları için para versem ne olur? Dünyadaki en mutlu insanlar şunu sorarlar, "Sevdiğim bir işi yapmak için para ödemelerinin bir yolunu bulabilsem ne olur?"

mutlu olacaklarını işaret ettim. Ve "Çok yaşlıyım; daha gençken başlamam gerekirdi," dediklerinde hiçbir zaman geç olmayacağını hatırlattım. Eğer Curiosita gücünü uyandırırsak öğrenme gücümüz de yaşımız ilerledikçe artabilir.

---

[1]San Francisco'da bilgisayar sanayiinin yoğun olarak kurulu olduğu yöre (ç.n.).

İDEAL HOBİNİZİ GERÇEKLEŞTİRİN

Not defterinizle çalışırken, ideal hobinizi gerçekleştirmek için bir strateji çizin, hemen şimdi. İdeal hobilerinizin bir listesini yapın (ne olduklarından emin değilseniz, kendinize göre yaratın). Birini seçin ve sorun:

- Bundan,özel olarak, nasıl yararlanabilirim?
- Hedeflerim nedir?
- Hangi kaynaklara ihtiyacım var?
- İyi bir öğretmeni nereden bulabilirim?
- Buna ne kadar zaman ayıracağım?
- Hangi engelleri aşmam gerekir?
- Tanıdığım en yaratıcı ve gelişmiş insanlar ayrıca şu soruya da cevap bulurlar: İdeal hobimi yaparken nasıl para kazanabilirim?

"İdeal hobi"yi yaşamınızın bütünleşik bir parçası haline getirmek kişisel Rönesans'ınıza katkıda bulunmanın basit fakat açıklaması güç bir yoludur. İyi bir öğretmen veya antrenör bulun; on ders planlayın ve ücretini önceden ödeyin. Bu son dakika mazeretlerini ve niyetinizden vazgeçme alışkanlığınızı önlemeye yardımcı olur. İşiniz ve ailenizin yanı sıra, bir ilgi alanını tutkuyla kovalamak suretiyle, bir bakıma yaşamınızın bütün yönlerini zenginleş-

tiren, bakış açınızı genişletirsiniz. Joseph Campbell'in ifadesiyle, siz artık "mutluluğun peşindesiniz"dir.

YENİ BİR LİSAN ÖĞRENİN

Yeni bir lisan öğrenmek popüler bir ideal hobi ve Curiosita'yı yeşertmek için harika bir yoldur. Tıpkı Leonardo gibi, yeni bir lisanı herhangi bir yaşta öğrenebilirsiniz. Hepimiz bebeklerin en iyi öğreniciler olduğunu biliriz. Açıklık-

EBEVEYNLER İÇİN CURİOSİTA

Çocuklarınızın doğal Da Vinci türü merakını nasıl canlı tutarsınız? Bir öğrenci olduğunuzu düşünerek başlayın: Kendi açıklığınızı ve zihninizin arayış çerçevesini yeniden uyandırmak için çocuğunuzu bir model olarak kabul edin. Çocuğunuzun öğrenmeye olan yaklaşımındaki safiyeti ve hevesi özümledikçe, onu daha iyi yetiştirebileceksiniz. Şüphesiz, çocukların ısrarlı soruları sizin sabrınızı zorlayabilir; ama yüreğinizi geniş tutarsanız, gerekli dayanma gücünü bulursunuz. Kendinizin de devamlı bir öğrenici olmanıza ilave olarak, çocuğunuza bir "curiosita antrenörü" olabilirsiniz. Yaratıcı problem çözümü için "Ne, Ne zaman, Kim, Nasıl, ve Nerede, ve Niçin" yaklaşımını kullanmalarına ön ayak olun. Bir Ayın Dahisi seçin ve bu büyük beyinlerin değişik yaşlarda ne gibi sorular sorduklarını tartışın. (İlk ay için Leonardo'yu öneririm! Çocuğunuzu "Leonardo ve İcatlar Çağı" adlı gezici sergiye götürün. Bu çocuklara maestronun şaşırtıcı buluşlarından bazılarını kendilerinin de denemelerine fırsat verecektir.) Çocuğunuzu soru sorması ve sormaya devam etmesi için cesaretlendirin. Çocuğunuz okuldan eve döndüğünde, onlara, "Bugün okulda ne sordun?" diye sorun.

ları, enerjileri, ve oyunculukları lisanları kolayca öğrenmelerini sağlar. Üç ayrı dilin konuşulduğu bir evde büyüyen bir bebek her üçünü de hiçbir güçlükle karşılaşmadan öğrenir. İyi haber şudur: Eğer bir bebeğin öğrenme stratejisinin kilit noktalarını benimsemeye arzulu olursanız, aynı kolaylıkla ve keyifle gelişebilirsiniz. Ve bir yetişkin olarak, bir bebekten daha da hızlı öğrenmenize yardımcı olacak kaynakların avantajını kullanabilirsiniz.

Diyelim ki, örneğin, la bella lingua (güzel lisan) İtalyanca'yı öğrenmeyi istediniz. İşte lisan öğrenmeyi hızlandıracak bazı öneriler:

- Bir sürü hata yapmaya razı olun. Bambinolar başarılı görünme veya aniden mükemmel telaffuz ve gramer konusunda bir endişe taşımazlar; sadece baştan kara dalarlar ve konuşurlar. Öğrenmedeki ilerlemeniz oynama arzunuza ve yabancılık ve aptallık gibi duygulara uzak durmanızla doğrudan bağlantılıdır.
- Hiç bebeklerin bir sözcük veya deyimi nasıl bulup defalarca tekrarladığına dikkat ettiniz mi? Tekrarlama hatırlamanın en basit sırrıdır.
- Eğer mümkünse, öğrenme sürecinize

bir "kendini verme kursu" ile başlayın. Bir roketin enerjisinin çoğuna fırlatma ve atmosfer dışına çıkma için ihtiyaç duyması gibi, siz de öğrenmenizden en iyi verimi gayretlerinizi konsantre edilmiş bir program ortaya koyarak elde edebilirsiniz. "Yoğun gayretleriniz" beyninizde "marşa basarak" yeni lisanınız için devrelerin yeniden düzenlenmesini sağlayacaktır.

- Eğer resmi bir kendini verme kursu bulamazsanız, kaset dinleyerek, alt yazılı İtalyanca filmler izleyerek, "Rondini al Nido" ve Santa Lucia" gibi ünlü İtalyan şarkılarının sözlerini öğrenerek, tek başınıza Pavarotti plaklarından sözleri mırıldanarak, İtalyan espresso barlarında oturarak ve sadece çevrenizdeki insanların konuşmasına kulak vererek, ve gerçek İtalyan restoranlarına giderek ve onların dilinde sipariş vererek kendi kursunuzu yaratabilirsiniz. Eğer garsona lisan öğrenmeye çalıştığınızı ve yardımını rica ettiğinizi söylerseniz, büyük bir olasılıkla bedava bir lisan dersi ve hatta daha iyi bir hizmet ve bazen de ekstra antipasto[1] alırsınız!

[1] İtalyan mutfağında iştah açıcı (ç.n.).

- İlgi alanlarınıza ait sözcükleri ve deyimleri öğrenin. Birçok lisan programı biraz sıkıcıdır, zira "İstasyon nerede?" veya "İşte pasaportum" gibi lüzumlu fakat sıradan şeylere ağırlık verirler. Bu günlük konulara ilave olarak romantizm, seks, şiir, sanat, güzel yemek, ve şarap dilini öğrenmeyi hedefleyin.
- Evinizde her yere İtalyanca post-it notları koyun.
- En önemlisi, kendinizi kültürü ve dili hissetmeye açık tutun. Konuşurken kendinizi İtalyan farz edin (Yeni başlayanlara ben Sophia Loren ve Marcello Mastroianni'yi öneririm). Lisana uygun jestleri ve mimikleri de uyarlayın; daha çok eğlenecek ve daha çabuk öğreneceksiniz.

Şu küçük tecrübeyi yapın: "Güzel Lisan" deyimini yüksek sesle söyleyin. Şimdi tekrar söyleyin ve sesin vücudunuzun neresinde titreştiğine dikkat edin. Tamam, bunu şimdi de sanki bir İtalyan'mış gibi İtalyanca söyleyin: "la bella lingua." Farklı mı titreşti? Çoğu kimse İngilizce'nin gırtlakta ve damağın önünde biraz daha fazla titreştiğini, buna karşılık İtalyanca'nın damağın daha gerisinde, gırtlağın biraz daha altında ama en güçlü olarak yürekte titreştiğini keşfeder.

KENDİ LEXİCON'UNUZU[1] OLUŞTURUN

Devamlı öğrenmeyi pratik yapmanın diğer bir harika yöntemi de kendi lexicon'unuzu oluşturmaktır. Codex Trivulzianus'da ve başka yerlerde, Leonardo kendisi için özel önemi olan ve ilgisini çeken sözcükleri not ederek tanımlamıştır. Sütunlar halinde düzenlenen bu listeler yeni sözcükleri, yabancı terimleri, ve yeni bulunan deyimleri içermekteydi.

Listelerden biri şöyle sözcükleri içermekteydi:

Arduous—zor, acı veren
Alpine—Alpler bölgesine ait
Archimandrite—bir grubun lideri

Dokuz binden fazla sözcüğü tanımladıktan sonra, gurur ve alayla karışık şöyle demiştir, "kendi lisanımda o kadar çok sözcüğe sahibim ki, bazı şeyleri anlamamaktan ziyade kendi düşüncelerimi ifade edecek sözcüklerin eksikliğinden şikayet etmem gerekir."

Bu uygulama, maestrolu örnek alarak Curiosita'yı geliştirmenin basit ve etkili bir yoludur. Güçlü bir kelime haznesi belirgin şekilde akademik ve profesyonel bir başarıyla bağlantılıdır ve kendinizi ifade etme

[1] Bir yazara veya bilim dalına özgü sözlük (ç.n.).

seçeneklerinizi genişletmenize önemli katkıda bulunur. Yabancısı olduğunuz bir sözcük veya deyimle karşılaştığınızda, ne olduğunu bulup hemen defterinize kaydedin. Sonra da onu her fırsatta yazışmalarınızda ve günlük konuşmalarınızda kullanın.

"DUYGUSAL ZEKA"NIZI GELİŞTİRİN

Kendi kendine Latince öğrenerek ve kendi lexicon'unu oluşturarak sözel/linguistik zekasını güçlendirmeye ilave olarak, maestro duygusal zekasını da yeşertmişti. Curiosita'sı atları, kuşları, suyu, ve ışığı olduğu kadar, insanları gözlemesinde de o kadar güçlüydü. "Ah, Tanrı bana insan vücudunu tarif ettiğim gibi alışkanlıklarının psikolojisini açıklamama da imkan verme lütfunda bulunsa!" Leonardo'nun toplumun her katından insanlara olan derin ilgisi, resimlerindeki ve çizimlerindeki konularında yansıttığı karakter derinliğinin anlaşılması güç olan kaynağıdır. "Yürüyüş için dışarı çıktığınızda diğer insanların konuşurken, tartışırken, gülerken, veya dövüşürken, ve onları destekleyen veya seyredenlerin vücutlarının aldığı şekli seyredip dikkat edin: Ve her zaman yanınızda taşımanız gereken küçük not defterinize

"Her şeye olan ilgisi, ilgi duyduğu her şeye anında verdiği tepkinin orijinalitesiyle eşitlenmişti."

—PROFESÖR MORRIS PHILIPSON

bunları not alın" diye öğütte bulunur. Leonardo'nun keskin gözlemleri onun pratik sanat anlayışını başkalarına nazaran daha öne çıkarmıştır, ve kişilerarası zekasını yaşam boyu kişilik içi zekasını (kendini tanıma) geliştirerek tamamlamıştır. Derin bir düşünme ve yansıtmaya ilave olarak, Leonardo geribildirim yoluyla kendini tanımayı öğrenmiş ve okurlarına şunu önermiştir "başkalarının fikirlerini sabırla dinlemeye istekli olun, ve sizi sansür etmek isteyenlerin bu sansür için nedenleri olup olmadığına dikkat edin ve bunu belirtin."

Eşinizden, çocuklarınızdan, arkadaşlarınızdan, müşterilerinizden, iş arkadaşlarınızdan, patronunuzdan, ve çalışanlarınızdan geri besleme isteyerek Curiosita'nızı güçlendirebilir ve kendinizi tanımanızı derinleştirebilirsiniz. Kendi kullandığınız sözcüklerle şu türlü sorular sorun:

- Zafiyetlerim, kör noktalarım, ve geliştirilmesi gereken yönlerim nelerdir?
- Güçlü taraflarım, en iyi niteliklerim nelerdir?
- Daha etkin, yararlı veya duyarlı olmak için ne yapabilirim?

Geri besleme istediğinizde, aldığınız cevapları, özellikle bunlar duymayı ummadığınız veya istemediğiniz şeylerse çok iyi

dinleyin; açıklamada bulunmayın, gerekçe aramayın, tartışmayın. En iyisi hiçbir yorumda bulunmamaktır; sadece dinleyin. Geri beslemeyi üstünde düşünmek üzere defterinize not edin.

Dimostrazione

Deneyim, Sebat ve Hatalardan Ders Alma Arzusuyla Bilgiyi Test Etme Taahhüdü

Sahip olduğunuz en iyi öğretmenleri düşünün. Bir öğretmeni büyük yapan şey nedir? Her şeyden fazla, öğrencinin kendisi için öğrenmesine yardımcı olmak. En iyi öğretmenler deneyin akılın kaynağı olduğunu bilirler. Ve Dimostrazione prensibi deneylerinizin çoğu için bir anahtar teşkil eder. Leonardo deneylerinin çoğunu usta ressam ve heykeltıraş Andrea del Verrocchio'nun stüdyosunda yapmıştır. Da Vinci biyografisti Serge Bramly burayı "tek kişilik bir sanat üniversitesi" olarak niteler. Genç Leonardo'nun Verrocchio'nun stüdyosunda bir çırak olarak aldığı eğitim teoriden çok deneye önem vermekteydi. Tuvalleri ve boyaları hazırlamayı öğrendi ve perspektifin optiğini tanıdı. Yontunun, bronz dökmenin, ve demirciliğin teknik sırları müfredatın bir kısmını oluşturmaktaydı, ve bitkilerin yapısını ve insan ve hayvanların anatomisini doğrudan gözlemle araştırmaya teşvik ediliyordu. Böylece engin bir pragmatizmle yetişti.

Leonardo'nun pratik yaklaşımı, derine nüfuz eden zekası, merakı, ve bağımsız ruhu çağının kabul edilmiş dogma ve teorilerinin çoğunu sorgulamasına yol açtı. Örneğin, jeolojik araştırmaları sırasında Lombardy'de dağ tepelerinde fosiller ve deniz kabukları buldu. Codex Leicester'de, bunların İncil'de bahsi geçen tufana ait kalıntılarla ilgili olduğuna dair mevcut inanışa karşı, dine değil kendi muhakemesine ve gerçek dünyanın deneyimlerine dayanan etkili gerekçeler koymuştur. Konvansiyonel akıla temel teşkil eden her varsayıma karşı çıkarak, "mantığın gücü kapsamında hiçbir beyinde böyle bir düşünce yer alamaz..." sonucuna varmıştır.

Jeoloji çalışmaları sırasında, Leonardo Lombardy tepelerinde yürümüş ve fosilleri elleriyle tutmuştur. Anatomi öğrenmek istediğinde, otuzdan fazla insan ve sayılamayacak kadar çok hayvan bedenini kesip biçmiştir. Fosiller ü-

zerine yaptığı araştırmalarda olduğu gibi, anatomik çalışmaları da zamanın otoritelerine doğrudan bir meydan okuma olarak kabul edilmiştir. Yazdığı gibi: "Birçok kimse, kanıtlarımın denenmemiş yargılara sahip saygın kişilerin otoritesine aykırı olduğu gerekçesiyle, ve bulgularımın gerçeği yansıtan basit ve sade deneylerin bir sonucu olduğunu dikkate almadan beni suçlama hakkına sahip olduklarını düşüneceklerdir."

Yaşamı boyunca kendisinden gururla *uomo senza lettere* ("edebiyatçı olmayan adam") ve *discepolo della esperianza* ("deneyim düşkünü") olarak bahsetmiştir. Şöyle yazmıştır, "bana öyle geliyor ki, bütün kesin kanaatlerin anası olan deneye dayanmayan, kökeni, veya vasıtaları birinci elden denenmemiş, veya beş duyudan biriyle sınanmamış bilimler yararsız ve hatalarla doludurlar."

Leonardo özgünlüğün ve bağımsız düşünmenin şampiyonuydu. "Hiç kimse başkasının tarzını taklit etmemelidir, bu taktirde doğanın çocuğu değil doğanın torunu olarak nitelendirilmeyi hakkedecektir. Doğal formların bereketi varken *doğrudan doğaya gitmek önemlidir...*" diye ısrar etmiştir. Her yaşta taklidi reddetme, otoriteyi sorgulama, ve kendi için düşünme isteği dikkat çekicidir; fakat William Manchester'in dediği gibi "bütün bilgilerin zaten bilindiği" varsayılan bir devrin mirasçısı olduğu düşünüldüğünde bu gerçekten şaşırtıcıdır.

Zamanının dini duyguları en zayıf kişilerinden biri olmasının yanı sıra Leonardo aynı zamanda en az batıl inanışa sahip insanlardan biriydi. O günlerde popüler olan simyayı ve astrolojiyi deneyimin ve bağımsız düşüncenin en büyük düşmanlarından biri olarak görüyor ve "bütün astrologların hadım edileceği" günü özlüyordu.

Skolastik ve akademik gelenekleri eleştirmesine rağ-

men, Leonardo onlarla köprüleri atmıyordu. Örneğin, klasikler hakkında daha fazla bilgi edinmek için 1494'de kırk iki yaşındayken kendi kendine Latince öğrendi. Ve Leonardo kendi kütüphanesini oluşturdu. Koleksiyonunda İncil, Ovid, Diyojen, Aesop, Yaşlı Pliny, Dante, Petrarch, Ficino, ve tarım, anatomi, matematik, tıp, ve savaş üzerine metinler vardı. Da Vinci uzmanı Profesör Edward MacCurdy "ilgilendiği konularda ulaşılabilecek bütün klasik ve ortaçağ otoritelerini araştırma alışkanlığına sahip olduğunu" vurgular.

Leonardo aralarında Bramante, Machiavelli, Luca Pacioli, ve Marcantino della Torre'nin de bulunduğu diğer büyük düşünürlerle birlikte olmuştur. Diğerlerinin çalışmalarını, sonuçta kendi yöntemleriyle test etmek üzere, "vekaleten deney" ile dikkatle, ve kritik ederek incelemiştir.

Leonardo soyut inanışların ve "kitabi önyargıların" bilimsel gelişmeyi nasıl kısıtladığını görmüştür. Deneylerden ders almanın aynı zamanda hatalardan ders almak olduğunu biliyordu. Şöyle yazmıştı, "Deney asla yanılmaz; yanılan, sonuçların deneylerinizden kaynaklanmadığı konusunda kendi kendini kandıran muhakemenizdir."

Genel olarak tüm zamanların en büyük dahisi olarak bilinmesine rağmen, Leonardo birçok büyük hatalar ve şaşırtıcı gaflar yapmıştır. En önemli yanlışları arasında *The Battle of Anghiari* ve *The Last Supper* boyalarının hazırlanmasındaki trajik başarısız denemeler; Floransa Senyörü sponsorluğundaki Arno nehrinin yatağının değiştirilmesi için yapılan tehlikeli ve masraflı girişimler; ve hiçbir zaman havalanamayan uçan bir makine olmuştur. Ayrıca Ludovico Sforza'nın mutfağının otomasyonu için yapılan çok gülünç bir başarısız girişim de vardır. Büyük bir ziyafetin baş düzenleyicisi olması istenen Leonardo her yemeğin iki yüz kişiye

servisi için büyük bir plan yaptı. Tabaklardaki yemekler küçük birer sanat eseri olarak tasarlandı. Leonardo, daha güçlü yeni bir ocak, ve tabakları mutfak çevresinde hareket ettirecek karmaşık bir konveyör sistemi inşa etti. Aynı zamanda yangına karşı güçlü bir yağmurlama sistemi dizayn ve monte etti. Ziyafet günü olabilecek bütün aksilikler gerçekleşti. Ludovico'nun kendi mutfak personeli yemekleri Leonardo'nun istediği incelikle tabağa yerleştirmeye yeterli değildi, bu nedenle maestro yüzden fazla sanatçı arkadaşını yardım etmeleri için davet etti. Aşırı derecede kalabalıklaşan mutfakta, konveyör sistemi arıza yaptı ve yangın çıktı. Söndürme sistemi iyi çalıştı, ve esaslı bir su baskınına neden olarak bütün yiyecekleri ve mutfağın hatırı sayılır bir kısmını süpürdü!

Hatalarına, aksilikleri, başarısızlıklara ve hayal kırıklıklarına rağmen Leonardo öğrenmeyi, araştırmayı ve deneylerini asla bırakmadı. Bilgiyi araştırmada Herkülvari dayanıklılık gösterdi. Defterindeki bir saban (pulluk) çiziminin yanına, "kendi saban izimden ayrılmıyorum" diye açıklama koydu. Başka bir yerde de şunu not etti, "Engeller beni bükemez" ve "Her engel sabırla aşılır."

Leonardo da Vinci: The Marvellous Works of Nature and Man (Leonardo da Vinci: Doğanın ve insanın harikulade başarıları) adlı kitabın yazarı Martin Kemp şöyle der: "Toprağı sürmek istediği doğru istikameti tanımlamada Leonardo'nun hangi prensibi takip ettiğinde hiçbir şüphe yoktur. Bu prensip 'deneme'dir."

DİMOSTRAZIONE VE SİZ

Rönesans'ın gerçek önemi temel varsayımların, ön yargıların ve inançların şekil değiştirmiş olmasındadır. Leonardo'nun hakim dünya görüşüyle Dimostrazione prensibi

uygulayarak mücadele arzusu onu bu devrimin öncüsü yapmıştır. Dünya görüşüne meydan okuyan birinin "insanın en çok kendi fikirlerinden dolayı aldandığını" göz önünde bulundurarak önce kendi görüşüne karşı mücadele etmesi gereğini fark etmiştir. Leonardo gibi düşünmeyi öğrenmek, gözlerini açıp kendi düşüncelerini, varsayımlarını ve inançlarını sorgulamayı gerektirir.

Hiç kendi düşüncelerinizde yanıldınız mı? Düşünceleriniz ve inançlarınız gerçekten size mi ait? Aşağıdaki egzersizler daha özgür ve özgün düşünmeye yardımcı olmak üzere düzenlenmiştir. Fakat ilk olarak yaşamınızda Dimostrazione'nin oynadığı rolü bunu nasıl daha fazla güçlendirebileceğinizi inceleyin. Kendi bağımsızlığınızı değerlendirin; bağımsız bir düşünür müsünüz? Derinden inandığınız bir düşünceyi en son ne zaman değiştirdiniz? Kendinizi nasıl hissettiniz?

Dostlarınızı ve iş arkadaşlarınızı düşünün. İnançlarını ve fikirlerini oluştururken hangi kaynaklara dayanıyorlar? Tanıdığımız en bağımsız, özgün düşünür kim? Bu kişiyi özgün yapan nedir?

Bir an için bildiklerinizi nasıl öğrendiğinizi düşünün. Başarılarınızdan mı yoksa başarısızlıklarınızdan mı, iyi zamanlarınızda mı yoksa kötü zamanlarınızdan mı daha çok öğrendiniz. Hepimiz iyi bir yargının deneyimden kaynaklandığını biliriz. Ama genellikle kötü yargıdan da tecrübe edindiğimizi de biliriz. Hatalarınızın çoğunu tekrarlıyor musunuz?

Sonraki sayfadaki kendini değerlendirme kontrol listesini inceleyin. Bunlar iddialı sorulardır, fakat dürüstçe cevaplamanız bunu takip eden egzersizlerden azami yararlanmanıza yardımcı olacaktır.

Dimostrazione:
Kendini Değerlendirme

- ❑ Hatalarımı bilmek isterim.
- ❑ En yakın dostlarım hatalarımı bilmek istediğimi kabul ederler
- ❑ Hatalarımdan ders alırım ve aynı hatayı nadiren tekrarlarım.
- ❑ "Geleneksel Aklı" ve otoriteyi sorgularım.
- ❑ Sevdiğim ünlü bir kişi bir ürünü tanıttığında, alma ihtimalim fazladır.
- ❑ En temel inaruşlarımı ve bunların gerekçesini açık seçik ifade edebilirim.
- ❑ Derinden inandığım bir şeyi uygulamalı deneyim nedeniyle değiştirdim.
- ❑ Engellere azimle ve metanetle direnirim.
- ❑ Güçlüklere büyümek için bir fırsat olarak bakarım.
- ❑ Batıl inanışlara karşı duyarlıyım. (Çabuk etkilenirim)
- ❑ Yeni düşünceler söz konusu olduğunda dostlarım ve çevremdekiler benim;
  - a) Saf ve çocuk ruhlu
  - b) Yeniliklere kapalı alaycı, veya
  - c) Açık fikirli şüpheci olduğumu söylerler.

DIMOSTRAZIONE: UYGULAMA VE EGZERSİZLER

TECRÜBEYİ GÖZDEN GEÇİRİN

Bu sorulara harcanan bir saat, yaşam boyu tecrübelerin alışkanlık ve davranışlarınıza nasıl yansıdığını ortaya çıkarır. Not defterinizle çalışarak şu soruları araştırın:

Yaşamınızın en etkileyici deneyimi nedir? Yirmi otuz dakikanızı ayırın ve bu tecrübeden ve beraberinde öğrendiğinizin bir cümlelik özeti olan en az yedi tanesini listeleyin.

Şimdi de bu en etkileyici deneyimlerinizden öğrendiklerinizi günlük olarak nasıl uyguladığınızı yansıtmak için birkaç dakika ayırın.

Bundan sonra önemli deneyimler listenize bakın ve sorun, Hayatımın en etkileyici tek deneyimi nedir? (bazıları için bu cevaplanması kolay bir sorudur; diğerleri için sivrilen tek bir tecrübe yoktur eğer çok belirgin bir şey çıkmıyorsa listedekilerden birini seçin)

Daha sonra kendinize "Bu tecrübe davranışlarımı ve görüşlerimi nasıl renklendirdi" sorusu için birkaç dakika ayırın. Tecrübelerinizin dünya görüşüne olan etkileri hakkında bir iki cümlelik notlar almayı hedefleyin.

Son olarak kendinize sorun, zaman içinde ortaya çıkan sonuçları yeniden düşünebilir miyim? Bu son soruya çok çabuk cevap vermekten kaçının; bir süre zihninizde ve yüreğinizde taşıyın ve zihninizde olgunlaşmasını sağlayın.

İNANÇLARINIZI VE KAYNAKLARINIZI KONTROL EDİN

Bir çoğumuz bilgiyi edindiğimiz ve doğrulamak için kullandığımız kaynakların farkında değilizdir. Çok çeşitli konularda düşüncelerimiz, varsayımlarımız ve inançlarımız olduğunu biliriz. İnsan doğası, etik, politika, etnik gruplar, bilimsel gerçek, cinsellik, din, tıp, yaşamın anlamı, sanat, evlilik, ebeveynlik, tarih, diğer kültürler, vs. Peki bu inanışlara nasıl ulaştığınızı veya onların dayandığı bilgileri nereden bulduğumuzu biliyor musunuz?

Yukarıdaki alanlardan üçünü seçerek başlayın; örneğin, insan doğası, politika, ve sanatı seçebilirsiniz. Sonra defterinize incelemek için seçtiğiniz alanlarla ilgili en az üç düşünce, görüş, varsayım, ve inancı yazın. Örneğin;

İnsan Doğası

- "İnsanların genellikle iyi olduğuna inanırım"

- "Davranışların öncelikle genetik yoluyla belirlendiğine inanırım"
- "Değişikliğe direnmek insanın doğasında vardır."

Sonra da seçtiğiniz her bir alandaki en az üç inanışınızı listeledikten sonra kendinize sorun:

- Bu fikri nasıl oluşturdum?
- Buna ne kadar içten inanıyorum?
- Neden bu fikri muhafaza ediyorum?
- İnanışımı ne değiştirebilir?
- İnanışlarımın hangisi en güçlü duyguları veriyor?

Sonrada seçtiğiniz üç alandaki her bir inancınızın şekillenmelerinde oynadıkları rolü incelemek üzere şu kaynaklara göz atın:

- Medya: kitaplar, internet, televizyon, radyo, gazeteler ve dergiler
- İnsanlar: aile, öğretmenler, doktorlar, dini liderler, patronlar, dostlar ve iş arkadaşları
- Kendi deneyimleriniz

Edindiğiniz bilgilerin geçerliliğini değerlendirmek için hangi kriterleri kullanıyorsunuz? Fikirlerinizin çoğu kitaplardan mı geliyor? Yoksa esas olarak aileden mi etkileniyorsunuz? Gazetelerden okuduğunuz veya televizyondan seyrettiklerinizden ne

kadarına inanıyorsunuz? Dikkatle düşünerek bilgilerinizin asıl kaynağını fikir ve inançlarınızı, belirleyicilerini tespit etmeyi hedefleyin. Tecrübeyle teyid edilmemiş herhangi bir inanca sahip olup olmadığınıza bakın. İnançlarınızı tecrübe yoluyla sınayabilmenizin bir yolu var mı?

Üç Bakış Açısı

Defterinize önceki egzersizde en güçlü duyguyu yaratan, inancınızla ilgili bir görüş yazın..

Curiosita kısmında Leonardo'nun objektif bilgi arayışında bir kadavrayı keserken veya bir resmini değerlendirirken konuya en az üç farklı perspektiften baktığını öğrenmiştik. Aynı şeyi kendi inanç ve düşünceleriniz için yapın. Tıpkı maestronun resimlerini tersten görmek için bir ayna kullanması gibi inancınıza mümkün olan en güçlü karşıt argümanı yaratmaya çalışın. Leonardo resimlerine uzaktan bakmak suretiyle de perspektif aramıştı. Kendinize şunları sormak suretiyle inancınızı uzaktan bakarak gözden geçirmeyi deneyin. Eğer farklı bir ülkede yaşasaydım; başka bir din, ırk, ekonomik durum veya sınıftan gelseydim, yirmi yaş daha genç/yaşlı olsaydım veya cinsiyetim farklı olsaydı bu konudaki görüşlerim değişik olur muydu?

Son olarak, size farklı perspektifler sunabileceğini düşündüğünüz dost ve tanıdıklar arayın. Konuya farklı bir açıdan bakma amacıyla arkadaşlarınızla mülakat yapın.

DAHİLİ GAYRİ TİCARİ DÖVÜŞ SPORLARINI UYGULAYIN

Siz bu kitabı okurken binlerce olağanüstü yaratıcı, son derece dikkatli reklamcı, değer yargılarınızı, kendinizi nasıl gördüğünüzü ve alışveriş alışkanlıklarınızı etkilemek için milyonlarca dolarlık bütçelerini düzenlemektedir. Cinsel güvensizlikleri veya Walter Mitty* fantezilerini avlayarak veya sadece tekrarlarla beyin yıkayarak demografik hedeflerine ulaşmak çok başarılıdır. Reklamcılar, demografik hedeflerine ulaşmakta çok başarılıdırlar. Bu şiddetli saldırı karşısında bağımsız düşünmeyi sürdürebilmek dövüş sporları eğitimi yoluyla elde edilene benzer bir disiplin geliştirilmesini gerektirir. Şu "savunma" egzersizlerini deneyin;

- En sevdiğiniz dergiyi gözden geçirin ve her reklamın strateji ve taktiklerini analiz edin,

---

*Walter Mitty: Amerikalı yazar ve karikatürist. James Thurber'ın (1894-1961) klasik komedisi ve onun kahramanı. Waster Mitty kendini olduğundan farklı kişiliklerde ve güçlü durumlarda hayal eden bir tiptir. Psikolojik açıdan klinik bir olgu olarak kabul edilir (ç.n.).

- Aynı analizi en sevdiğiniz televizyon ve radyo programlarındaki reklamlar için de yapın,
- En çok hangi reklamın sizi nasıl ve niçin etkilediğini not edin.
- Çocukken reklamlar sizi nasıl etkiliyordu?
- Gördüğünüz en iyi üç reklamın bir listesini yapın. Onları iyi yapan nedir?
- Son birkaç ay içinde yaptığınız on alımın belirleyin ve kendinize reklamlardan herhangi bir şekilde etkilenip etkilenmediğinizi sorun.
- "Değer yargılarım ve kendime bakışımı şekillenmesinde reklamın rolü" konusunda bir bilinçlenme yazısı yazmayı deneyin.

Reklamcıların en zekice ve sinsi taktiklerinden biri, ferdiyetçilik ve bağımsız düşünme imajına birlikte seçim yapmak girişimiyle ifadesini bulur. Bir off-road aracını kullanmak, on beş dolarlık bir puro içmek veya belli bir marka jean veya lastik ayakkabı veya bir basketbol kepini ters giymek gibi devrimci davranışlarla "İsyancı" ve "Bağımsız kişilik" kavramlarını tanımlama girişimlerine tanık olun. Bu fenomenin örneklerini not defterinize kaydedin. Not ettiklerinizin bazıları şöyle olabilir;

- Marlboro man ve Viginia Slims Lady
- Slogan "kural yok, tam sağda" olan bif-

tek restoran zincirlerini veya bize Bazen kuralları çiğnememiz gerekir" diyen hamburger franchiserlarını "Biftek veya hamburgerinizin ücretini ödeyin" kuralını çiğnemeyi deneyerek test edin.

- Saçma bürokrasiye isyan etmenin sembolü Sevgili Dilbert bile düzene uymuştur. O artık daha fazla reklam satmak ve hücre yaratmak için kullanılan bir kitle pazarı fenomenidir.

Hatalardan ve Güçlüklerden Ders Alın

Aşağıdaki soruları inceleyerek ve tepkinizi deftere kaydederek hatalarınıza karşı olan tavrınızı araştırın.

- Okulda, hata yapmaya dair neler öğrendiniz?
- Aileniz hata yapma hakkında size neler öğretti?
- Yaptığınız en büyük hata nedir?
- Bundan ne ders aldınız?
- Hangi hataları tekrarladınız?
- Hata yapma korkusu günlük yaşamınızda , işinizde, evinizde ne gibi bir rol oynar?
- Söz verdiklerinizden mi, yoksa unuttuklarınızda mı daha çok hata yapma ihtimaliniz vardır?

"Eğer hata yapma korkum olmasaydı, farklı olarak ne yapardım" konusu üstünde bir bilinçlenme akışı yazısı yazmayı deneyin.

Leonardo birçok hata yapmıştır ve gerçeği ve güzelliği arayışında çok büyük güçlüklerle karşılaşmıştır. Yanlış suçlamalar, istilalar, sürgün, ve en büyük eserlerinden birinin sebepsiz yere tahrip edilmesine ilave olarak, maestronun en belirgin güçlüğü zamanının çok ileride olmasından kaynaklanan yalnızlığı idi.

Kendinden şüpheye düşmüş ve gayretlerinin değerini sorgulamış olmasına rağmen hiçbir zaman vazgeçmemiştir. Leonardo'nun engellere karşı cesareti ve ısrarcılığı çok etkileyicidir. Çalışmaya devam etme arzusunu defterine yazdığı şu tür telkinlerle güçlendirmiştir:

- "Yolumdan ayrılmayacağım"
- "Engeller beni yolumdan döndüremez"
- "Her engel azimle aşılır"
- "Devam edeceğim"
- "Faydalı olmaktan hiç bıkmadım"

Telkinler Yaratın

Dr. Martin Seligman ve diğer birçok kimsenin uzun süreli araştırmaları işte ve hayatta başarının en kritik belirleyici faktörünün güçlükler karşısında esnek davranabilmek olduğunu göstermiştir. Bilinçli olmak, derin-

lemesine düşünmek ve biraz mizah duygusu tecrübelerden ders alma girişiminde en iyi dostlarınızdır. Leonardo gibi siz de kendi telkinlerinizi yaratarak esnekliğinizi güçlendirebilirsiniz. Defterinize, karşılaştığınız en büyük güçlüklerle mücadele etme esinini vermek üzere en az bir doğrulama yazın.

Birçok insan "ben......" diye başlayan doğrulamalar kullanır. "Kendime karşı sabırlıyım" veya "kendime karşı daha sabırlı hale geliyorum" gibi "ben ..." doğrulamaları yararlı olmalarına rağmen, temelde entelektüel, öğrenmeye eğilimli tepkilere yol açılır. Telkinlerinizi daha duygulu, yürekten bir çerçeveye oturtarak daha derinden yararlanabilirsiniz. Aşağıdaki tecrübe bunun nasıl olacağına örnektir:

Şu doğrulamayı tekrarlayın: *Kendime karşı saygılıyım.* Tepkinize dikkat edin

Şimdide şu şekilde deneyin: *Kendime karşı sabırlı olduğumu hissediyorum.* Tepkinize tekrar dikkat edin. Kendinize sadece nasıl olduğunuzu değil de, nasıl hissettiğinizi sorarsanız telkinlerinizi daha derinden algılayarak söylediğinizi daha fazla hissetmeniz daha olasıdır.

Arkadaşım Dr. Dale Schusterman ile birlikte oluşturduğumuz aşağıdaki telkinler, yüreğinizin merkezine daha fazla nüfuz ederek, daha derin değişikliklerin ortaya çıkmasına yardım etmek üzere düzenlenmiştir.

İlişkiler

- Kalbime başka bir insanın girmesini arzu ettiğimi hissediyorum
- Ortağıma (eşime) yardımcı olmak üzere neyi değiştirebileceğimi merak ediyorum.
- Babamla, kocam (annem/karım) arasındaki farkı hissedebiliyorum.
- Karımın (kız arkadaşımın) dişi doğasına/ yapısına saygı duyuyorum.

Spiritüellik (Dindarlık)

- Dini değerlere (İsa, Tanrı, Buda, vs.) bağlılığım en büyük önceliğimdir. (Bu işe bakışım, ilişkilerim, para beklentilerim, ebeveynlerim, geçmişteki stresli olaylar vs.. olabilir)
- Tanrısallığın mevcudiyetini içimde hissediyorum.
- Yüreğimde, tanrısallığın yaşamıma yardımcı olacağını hissediyorum.
- Ruhumun ihtiyaç duyduğu dersleri (bir insanın adı veya bir deneyiminiz) den aldığımı kabul ediyorum.

Para

- Arzularımla ihtiyaçlarım arasındaki farkı hissediyorum.
- Yaşamıma bolluğu (bereketi) nasıl so-

kacağımı merak ediyorum.

- Yaşamıma bereketi getirmek istediğimi hissediyorum.
- Yaşamımda yeterince bereket olduğunu hissediyorum.
- Yaşamımda halen bereket olduğunu kabul ediyorum.

Öğrenim

- Zihnimin parlaklığı beni şaşırtacak kadar belirgin.
- Kendiliğinden öğrenme yeteneğimin farkındayım.
- Bu (sorunu nasıl çözeceğimi, konuyu nasıl öğreneceğimi) merak ediyorum.
- Gerektiğinde bilgimin burada bulacağına güveniyorum.

Meslek

- Dünyaya çok katkıda bulunduğumu hissediyorum.
- Başkaları çalışmalarıma bakarken kendi iç güdülerime bağlandığımı hissediyorum.
- İçimdeki amaçları dünyaya nasıl ilan edeceğimi merak ediyorum.
- İçimdeki amaçları dünyaya ilan etmek istiyorum.

EBEVEYNLER İÇİN DİMOSTRAZİONE

Kendi için düşünen, hatalarından ders alan, güçlüklere azimle direnen bir çocuğu nasıl yetiştirirsiniz? Ebeveynliğin birçok yönü gibi, cevaplar kolay değildir. Fakat anahtarlardan biri çocuğun kendine olan güvenini oluşturmaktadır. Güven (Confidence) sözcüğü *fidere* "güvenmek" ve con "ile" köklerinden gelir. Bir insanın kendine ve yeteneklerine güvenmesi anlamına gelen (Confidence) "Özgüven" başarının sırrıdır ve başarı deneyimi özgüvenin oluşmasının anahtarıdır. Çocuğumuzun özgüvenini öğrenme yoluyla başarıya yönlendirerek oluşturun. Görevleri birçok parçalara bölün, böylece çocuğunuz büyük bir başarısızlık yerine bir dizi küçük başarı elde eder.

Hiçbir şey koşulsuz sevgi kadar bir çocuğun özgüvenini oluşturmaz. Çocuğunuzun onu *ne yaptığından ziyade kim olduğu için sevdiğinizi* bilmesini sağlayın. Koşulsuz sevgiyi, merakını teşvik ederek tamamlayın. Çocuğunuzu "kafana koyduğun her şeyi yapabilirsin", "sana güveniyorum", ve "yapacağına inanıyorum" gibi ifadelerle yönlendirin.

Hataları öğrenme fırsatı olarak kabul edin. Çocuklarınız hata yaptığında, onlara nazik, *hassas* geri besleme ve merak etme hevesi verin. Bazı "kendine güven" kaynaklı eğitimle ilgili sorunlardan biri koşulsuz sevgi ile, *doğru olmayan* geri besleme ve teşvikin karıştırılmasıdır. Hakiki özgüvenin gelişmesine olumsuz etkisi yoksa çocuğa performansının iyi ve doğru olduğu söylenmelidir. Doğru geri besleme çocuğunuzu gerçeklerle tanıştırır ve onun öğrenme yeteneğine olan saygısını yansıtır.

Hayatın Tadı

- Her durumda içinde mutluluk hissederim. (Bunu stresli bir durum karşısındaymışsınız gibi söyleyin.)
- Mutluluğumu hakkettiğimi hissediyorum.
- Başkalarının mutluluğundan zevk alıyorum.
- Keyif ve mutluluk içimden geliyor.

Kendini Bulma

- Kendime inanıyorum.
- İçimde ilahi bir güç hissediyorum.
- Kendimi duygularımı hissetmeye bırakıyorum.
- Kendim hakkındaki duygularımı onaylıyorum.

"Olumsuz Örnek Teşkil Edenlerden" Ders Alın

Hatalardan ders almanın en etkileyici yollardan biri, sizin yerinize başka birinin bunu yapmasıdır. Benzemeye çalışacağınız Leonardo gibi olumlu örneklere sahip olmak harika bir şeydir. Ama "olumsuz örnek teşkil edenleri" inceleyerek de birçok şey öğrenebilirsiniz. Örneğin, antrenörlük ve

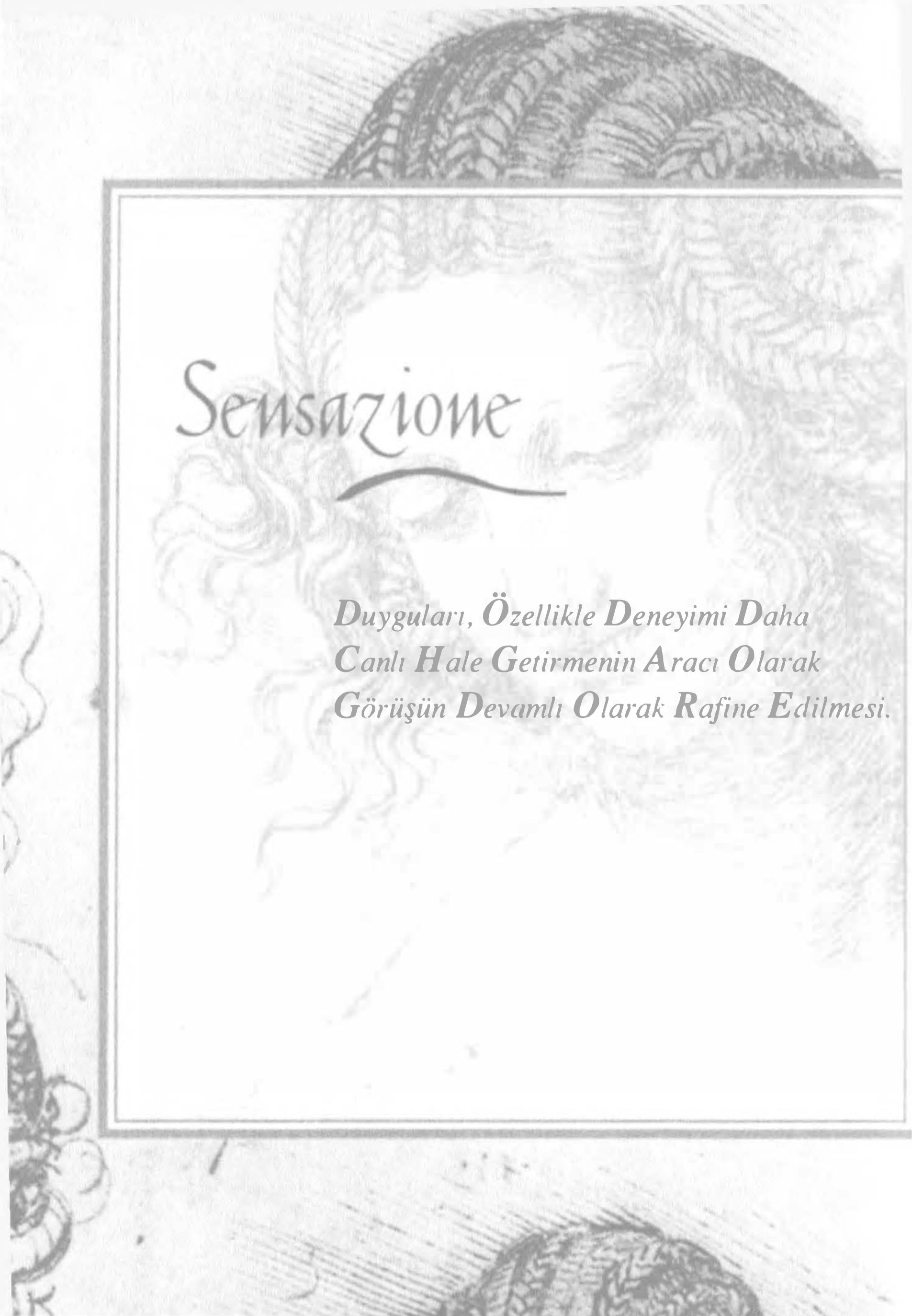
öğretmenlik hakkında bildiklerimin çoğunu en kötü antrenörlerden ve öğretmenlerden öğrendim. Sınıfta otururken bir hocanın devamlı olarak monoton bir şekilde konuştuğunu bir değerinin kendisine soru sorulduğunda hiç aldırmadığını; oyuncularını aşağılamaktan zevk alan bir antrenörü hatırlarım. Onlar bana ne yapmamam gerektiğini öğrettiler. Borca girmemi ve başıma dert açmamı önleyerek ne *yapmamam* gerektiğini gösteren diğer olumsuz örneklere müteşekkirim.

Sizin kaçınmanızı gerektiren hatalar yapmış olan en az üç kişinin listesini yapın. *Onların* hatalarından nasıl ders alabilirsiniz? Bunda şaşırtıcı olan bazen en büyük olumsuz örneklerin bazı alanlarda olumlu örnekler olabilmesidir. Tabii, göreviniz taklit etmeniz gerekenle, kaçınmanız gerekeni iyi ayırt edebilmektir.

İŞ ALANINDA DIMOSTRAZIONE

İş dünyasında, üst düzey yöneticiler *en kötü kararlara neden olarak, tecrübeleri dikkate almamak* olduğunu ısrarla belirtirler. İş adamları tecrübeye dayalı çok yerinde kararlarının sıklıkla, analizciler, hukukçular ve akademik yetkililer tarafından iptaline göz yumarlar. International Management Group'un kurucusu ve *What They Don't Teach You At Harward Business School* (Harward İşletme Fakültesinde Size Neyi Öğretmezler) adlı kitabın yazarı Mark McCormack, akademik eğitimle yaratılan zihinsel eğitimin sınırlanmasını tarif eder "... iş hayatında bir amir bazen bir tecrübenin edinilmesini önler. İşe aldığımız MBA (İşletme mastırı) sahibi olanların bir çoğu ya uygunluk bakımından naif veya işletme eğitiminin kurbanlarıydı. Sonuç, gerçek yaşam derslerini öğrenme yetersizliği, insanları doğru dürüst anlama veya durumu tartmada başarısızlık, ve yanlış anlamada garip bir beceri göstermek.

En iyi liderler ve yöneticiler, Leonardo gibi deneyimin aklın yüreği olduğunu bilirler



Sensazione

***D**uyguları, **Ö**zellikle **D**eneyimi **D**aha **C**anlı **H**ale **G**etirmenin **A**racı **O**larak **G**örüşün **D**evamlı **O**larak **R**afine **E**dilmesi.*

Görme, duyma, dokunma, tatma, ve koklama. Eğer Leonardo gibi düşünürseniz, bunları tecrübenin kapılarını açan anahtarlar olarak kabul edersiniz. Da Vinci Dimostrazione'nin sırlarının duyular, özellikle görme yoluyla açıklığa kavuştuğuna inanırdı. *Saper Vedere* (nasıl göreceğini bilmek) Leonardo'nun sloganlarından biri, ve sanatsal ve bilimsel çalışmalarının temel taşıydı. Daniel Boorstin *The Creators: A History of Heroes of the Imagination* (Yaratıcılar: Hayal Kahramanlarının bir Tarihi) adlı eserinde Da Vinci ile ilgili bölümüne "Görünen Dünyanın Hakimi" başlığını koymuştur. Da Vincinin hükümranlığı onun açık, sorgulayıcı zihninden gerçek deneyime bağlılığından, ve esrarengiz görüş hassasiyetinin kombinasyonundan kaynaklanıyordu. Tuscan kırlarının doğal güzelliğini gözleyerek ve tadını çıkararak geçen bir çocuklukla beslenen ve öğretmeni "gerçek göz" Verrocchio tarafından işlenen Leonardo, görüş belirlemede bir çizgi film kahramanının şaşırtıcı güçlerini oluşturmuştu. Örneğin, "Codex of the Flight of Birds"de, kanatların ve tüylerin ağır çekim filmlerin geliştirilmesine kadar tam olarak değerlendirilememiş olan detaylı hareketlerini kaydetmişti.

"Bütün bildiklerimizin orijini görüşümüzdedir."

—Leonardo Da Vinci

Da Vinci görüşün gücünü tanımlarken son derece dramatik ve coşkuluydu:

Görüşünü kaybeden evreni de göremez, ve canlı olarak gömülüp mezarında hareket eden ve nefes alan biri gibidir. Gözün bütün dünyanın güzelliklerini kavradığını görmüyor musunuz: O astronominin efendisidir, o insanoğlunun bütün sanatlarını yönlendirir ve

yardımcı olur. O dünyanın dört bir köşesine insanları gönderir. Matematiğin çeşitli bölümlerine hükmeder, ve onun bütün bilimleri hatasızdır. O yıldızların mesafesini ve boyutlarını ölçmüştür; elementleri ve doğanın kendisini ve burçların hareketinden gelecekte olacak şeyleri tahmin etmemizi sağlamıştır. Mimarlığı ve perspektifi, ve son olarak da ilahi sanat olan resmi yaratmıştır. Ey, sen bütün Tanrıların yarattıklarından daha mükemmel olan! Hangi ezgiler senin asaletini tam olarak ifade edebilir; hangi insanlar, hangi diller, senin yaptıklarını yeterince tarif edebilir?

Da Vincinin bakışı ona resimlerinde insan ifadesinin önceden bilinmeyen inceliğini ve nefasetini yakalamasını sağlamıştır. Maestro için göz ruhun gerçek penceresiydi, ve devamlı olarak "benim için doğanın sonsuz eserlerini belki de tam olarak ve fazlasıyla anlamanın ana vasıtasıdır" diye vurgulardı.

"Bu kadar küçük bir şeyin bütün evrenin görüntüsünü içerebileceğine kim inanır."
—Leonardo Da Vinci

Leonardo için görüş çok üstün bir şeydi, dolayısıyla resim en büyük disiplindi. Önem bakımından bundan sonra duyma, ve dolayısıyla müzik gelmekteydi. Şöyle yazmıştı, "Müzik, ikinci sıradaki duyu olan duymaya bağlı olduğu için resmin kızkardeşi olarak adlandırılabilir... resim müzikten daha mükemmel ve öncedir, çünkü doğar doğmaz kaybolmaz..." (Tabii Leonardo'nun zamanında ne ses kasetleri, ne plaklar, ne de CD'ler vardı.)

Leonardo'nun olağanüstü yeteneklerinin arasında parlak bir müzisyenlik de vardı. Patronlarının saraylarındaki popülerliği kısmen flüt, lir, ve diğer enstrümanları çalma-

sından kaynaklanıyordu. Vasari bize "hiçbir hazırlık yapmaksızın ilahi bir şekilde şarkı söylediğini" söyler. Yeni patronu Milano'daki Ludovico Sforza tarafından kabul edildiğinde, kendisine elleriyle yaptığı at başı şeklinde gümüş tutamaklı bir lir hediye etmişti. Bestelemeye, çalmaya, ve söylemeye ilave olarak, Leonardo resim yaparken müziğin eşliğini arardı. Maestro için müzik duygulu ve ruhu besleyici bir şeydi.

"Beş duyu ruhun yöneticileridir."
—LEONARDO DA VINCI

Görme ve duyma Leonardo'nun duyular hiyerarşisinin başında gelmesine rağmen, bütün diğer duyulara değer veriyor, uyguluyor, ve geliştirilmesini teşvik ediyordu. Gücünün yettiği en iyi kıyafetleri almaya büyük özen gösteriyordu. Bilhassa kadife ve ipeğin temasından keyif alıyordu. Stüdyosu daima çiçek ve parfüm kokardı. Duyularını yemek sanatına olan tutkusu vasıtasıyla daha da yeşertmişti. Leonardo Batı da banketlerde küçük, sağlıklı, zarif şekiller verilmiş porsiyonlar halinde yemekler ikram edilmesi konseptini getirmişti.

Leonardo üzüntüyle, ortalama insanın "görmeden baktığını, duymadan dinlediğini, hissetmeden dokunduğunu, lezzetini almadan yediğini, fiziki olarak farkına varmadan hareket ettiğini, kokuyu anlamadan nefes aldığını, düşünmeden konuştuğunu" söylüyordu. Değerlendirmeleri, asırlar sonra, duyularımızı—ve bunların yanı sıra aklımızı ve tecrübelerimizi geliştirmemiz için bir davetiye gibiydi.

SENSAZİONE VE SİZ

Şimdiye kadar gördüğünüz en güzel şey nedir? Duyduğunuz en tatlı ses? En güzel müşfik temas? Son derece le-

ziz bir tadı ve iştah açıcı bir aromayı hayal edin. Bir duyunuzun diğerlerini etkilemesini nasıl algılıyorsunuz?

Bu kısımdaki sorular ve egzersizler heyecan verici bir eğlencedir: Çikolata ve şarabı tadacaksınız ve müzik ve sanatı değerlendirmenin yeni yollarını keşfedeceksiniz. Maestronun yöntemiyle dokunmayı geliştirmeyi ve kendi kolonyanızı yapmayı öğreneceksiniz. Ve büyük sanatçıların ve bilim adamlarının sırrı olan, duyuların sinerjisi, sinestezi ile tanışacaksınız. Bütün bu eğlenenin altında duyusal zekayı geliştirme gibi ciddi bir amaç yatmaktadır.

Zevke ve acıya kanallık yapmalarının yanı sıra, duyularınız zekanın ebesidir. *Uyanık, akıllı*'nın eş anlamlısıdır ve *kalın kafalı, sersem* yerine kullanılan başka bir sözcüktür; ve her ikisi de duyusal zekayı işaret ederler. Ama, trafik, hücreler, çağrı cihazları, beton, çalan telefonlar, suni katkı maddeleri, havalı (pnömatik) çekiçler, ve Beavis ile Butt-Head'in dünyasında, Leonardo'nun dediği gibi, "görmeden bakmak" çok kolay hale gelmektedir. Böyle yapmak, duyusal bilincini ve pratik zekasını geliştirmek için özel olarak gayret sarf etmiş olan Leonardo'nun ruhunu üzer. Da Vinci biyografisti Serge Bramly Leonardo'nun duyusal gelişim ve incelme programını bir sporcunun antrenman programıyla mukayese eder. "Tıpkı bir sporcunun kaslarını geliştirmesi gibi, Leonardo da algılayıcı duyularını eğiterek duyularına antrenman yaptırdı. Defterlerinden kendine uyguladığı zihinsel jimnastik türünü bilmekteyiz" diye yazar. Bu kısımdaki eğlenceli duyusal jimnastikler yoluyla sunulan duyu eğitimi, sizi artırılmış duyusal bilinçlenme, gelişmiş zeka, ve zevke yönlendirecektir. Fakat önce 117-122. sayfalar arasındaki kendini değerlendirme kontrol listelerine bir göz atın.

Sensazione

Kendini Değerlendirme: Görme

- ❑ Renk uyumlarına ve zıtlıklarına duyarlıyım.
- ❑ Bütün arkadaşlarımın gözlerinin rengini bilirim.
- ❑ Günde en az bir kere ufka ve gökyüzüne bakarım.
- ❑ Bir manzarayı detaylı olarak anlatmakta ustayım.
- ❑ Kağıda bir şeyler karalamayı ve çizmeyi severim.
- ❑ Arkadaşlarım beni dikkatli bulurlar.
- ❑ Işıktaki küçük değişikliklere duyarlıyım.
- ❑ Zihnimin gözüyle birtakım şeyleri net olarak resmedebilirim.

Louvre'u ziyaret ettiğinizde Leonardo'nun geride kalan ironik mirasına tanık olabilirsiniz. Mona Lisa'ya yaklaştığınızda iri harflerle ve çeşitli dillerde yazılmış bir dizi ikaz görürsünüz, "Lütfen, flaşla fotoğraf çekmeyin." Siz, tüm resimlerin bu en esrarlısına yaklaşmaya çalı-şırken kendinizi, aslında resme bakmayan ve hiç durmaksızın resim çeken, artistik değerlerden nasibini almamış bir takım görgüsüzlerin flaşları ile körleşmiş bulursunuz.

Sensazione

Kendini Değerlendirme: Duyma

- ❑ Arkadaşlarım beni iyi bir dinleyici olarak nitelerler.
- ❑ Gürültüye karşı duyarlıyım.
- ❑ Birisi şarkı söylerken detone olursa fark ederim.
- ❑ Notayla şarkı söyleyebilirim.
- ❑ Düzenli olarak caz veya klasik müzik dinlerim.
- ❑ Bir müzik parçasında melodiyi bas seslerden ayırt edebilirim.
- ❑ Müzik setimde bütün kontrol düğmelerinin görevlerini bilirim ve ayarlarla oynadığımda farkı hissederim.
- ❑ Sessizlikten hoşlanırım.
- ❑ Bir konuşmacının ses tonundaki, ses şiddetindeki, ve vurgulamasındaki küçük değişmeleri fark ederim.

Sensazione

Kendini Değerlendirme: Koku Alma

- ❑ Çok sevdiğim bir koku vardır.
- ❑ Kokular duyularımı iyi veya kötü yönde güçlü olarak etkiler.
- ❑ Arkadaşlarımı kokularından ayırt edebilirim.
- ❑ Havamı etkilemek için aromaları nasıl kullanacağımı bilirim.
- ❑ Yemeğin veya şarabın kalitesini aromasından güvenilir şekilde anlayabilirim.
- ❑ Taze çiçekler gördüğümde, genellikle koklamak için biraz dururum.

Sensazione

Kendini Değerlendirme: Tatma

- ❑ Taze yiyeceklerin *tazeliğinin* tadını alabilirim.
- ❑ Değişik tarz mutfaklardan hoşlanırım.
- ❑ Alışılmadık lezzetleri denemeye çalışırım.
- ❑ Karmaşık bir tabakta farklı baharat ve bitkilerin lezzet katkılarını ayırt edebilirim.
- ❑ İyi bir aşçıyım.
- ❑ Yemek ve şarabın uyumlu olmasına özen gösteririm.
- ❑ Yemeğimi tadının farkında olarak yerim.
- ❑ Abur cuburdan uzak dururum.
- ❑ Acele yemek yemekten kaçınırım.
- ❑ Yemek ve şarap tatma testlerine katılmaktan hoşlanırım.

Sensazione

Kendini Değerlendirme: Dokunma

- ❑ Çevremdeki yüzeylerin, örneğin, oturduğum iskemle, divan, ve araba koltuğu gibi şeylerin verdiği "hissin" farkındayım.
- ❑ Giysilerimdeki kumaşın niteliğine karşı duyarlıyım.
- ❑ Dokunmaktan ve dokunulmaktan hoşlanırım.
- ❑ Arkadaşlarım çok kuvvetle sarıldığımı söylerler.
- ❑ Ellerimle nasıl dinleyeceğimi biliyorum.
- ❑ Birisine dokunduğumda, gergin veya rahat olduğunu ayırt edebilirim.

Sensazione

Kendini Değerlendirme: Sinestezi

- ❑ Bir duyuyu diğer bir duyuya tanımlamaktan hoşlanırım.
- ❑ Hangi renklerin "sıcak", hangi renklerin "soğuk" olduğunu önseziyle anlarım.
- ❑ Sanata yaklaşımım doğaldır.
- ❑ Büyük sanatçıların ve bilim adamlarının düşünmelerinde sinestezinin rolünün farkındayım.
- ❑ Şu seslerden hangisinin—"ooolaaa," "zip-zip-zip," "ni-ni-ni-ni"—şu şekilde ifade edildiğini bilirim: ~, ^^^, vvvv.

SENSAZIONE: UYGULAMA VE EGZERSİZLER

GÖRME: BAKIŞ VE GÖRÜŞ

Leonardo "göz bütün dünyanın güzelliklerini kavrar" diye yazmıştır. Aşağıdaki uygulamalarla daha keskin bir görüş oluşturmaya—ve dünyanın sunduğu güzellikleri daha fazla değerlendirmeye başlayabilirsiniz:

Göz-Avuçlama Egzersizi

Sakin sessiz bir yerde bir masaya oturun. Kalçalarınızın altındaki kemiklerden destek alacak şekilde oturun ve ayaklarınızı yere tam olarak basın. Eğer gözlük takıyorsanız çıkarın; kontak lensler kalabilir. Şimdi avuçlarınızı yirmi saniye kadar kuvvetlice birbirine sürtün. Dirseklerinizi hafifçe masaya dayayarak avuçlarınızı kapalı gözlerinizin üstüne koyun; göz bebeklerinize dokunmamaya ve burnunuzun yanlarına baskı yapmamaya dikkat edin.

Rahat bir şekilde derin nefes alın ve gözleriniz kapalı olarak üç beş dakika dinlenin. Bitirmeye hazır olduğunuzda avuçlarınızı gözlerinizden alın, ama gözlerinizi yirmi saniye kadar daha kapalı tutun. (gözlerinizi ovuşturmayın!) Sonra gözlerinizi yavaşça

açıp çevrenize bakın. Büyük bir olasılıkla renkler daha parlak, ve her şey daha keskin ve belirgin görünecektir. Bunu günde bir iki kez yapın.

Bu Leonardo'nun bir güneş doğuşunu tasviridir: "Günün ilk saatinde güneyde ufka yakın atmosferde gül kızarıklığındaki bulutların loş bir pusu vardır; batıya doğru bu daha karanlıklaşır, ve doğuya doğru ufkun buğusu onu olduğundan daha parlak gösterir, ve bu yöndeki evlerin beyazlığı güçlükle seçilirken; güneyde, olduğundan daha uzakta, daha koyu tonda bir gül kızarıklığı vardır, batıda bu biraz daha fazladır; ve gölgeler beyaz evlerden daha önce kaybolduğu için bunlar tersine döner."

Uzağa ve Yakına Odaklanmak

Bu her gün birkaç kez yapabileceğiniz çok basit ve değerli bir egzersizdir. Size yakın olan bir şeye bakın—bu kitap veya eliniz gibi—sonra odaklanmanızı en uzak noktaya—ufka—çevirin. Ufukta belli bir cisim seçip birkaç saniye ona odaklanın, ve sonra tekrar evinize dönün, sonra tekrar ufukta fakat bu sefer başka bir cisme odaklanın. Bu egzersiz, gözlerinizi canlandırmasının ve seçme özelliğinizi artırmasının yanı sıra, araba kullanmanızı düzeltir ve özellikle farkında olmadan aşırı sürat yapmanızı önler.

"Yumuşak Gözler"

Bir bilgisayar ekranının karşısına oturup rapor okumak bir çok insanı kötü bir alışkanlığa, dar bir odağa iter. Bunun yerine birkaç derin nefes verdikten sonra şu egzersizi deneyin: İşaret parmaklarınızı yüzünüzden otuz santim uzakta gözünüzün hizasına getirin. Karşıya doğru bakarken, parmaklarınızı yavaş yavaş yatay düzlemde birbirinden uzaklaştırın. Parmaklarınız görme sınırınızın dışına çıkıp

ta göremediğinizde hareketi durdurun. Parmaklarınızı tekrar merkeze getirin ve aynı egzersizi dikey düzlemde yapın. Nefes verin. Şimdi alnınızın, yüzünüzün, ve çene kemiğinizin kaslarını gevşeterek gözlerinizi "yumuşatın," ve olabildiğince geniş bir görüş algılaması sağlayın. Bu egzersizin zihninize ve vücudunuza olan etkilerine dikkat edin.

Bir Güneş Doğuşu veya Batışını Betimleyin

Güneşin doğuşunun veya batışının tam saatini öğrenmek için gazeteye bakın. Oturmak için manzarayı iyi görebileceğiniz sakin bir yer bulun. Belirtilen saatten on dakika kadar önce orada olmaya çalışın. Derin nefes alıp uzun soluklar vererek zihninizi ve vücudunuzu sakinleştirin. Üç dakika süreyle avuç içi egzersizini, sonra uzağa ve yakına odaklanma egzersizlerini yaparak, ufka rahatlamış gözlerle bakın. Deneyiminizin detaylarını defterinize not edin.

En Sevdiğiniz Sanatçıların Yaşamlarını ve Çalışmalarını Araştırın

En sevdiğiniz on ressamın listesini yapın. Sonra kendinize bunların yaşamlarını ve eserlerini araştırmak üzere bir süre verin (bir hafta, üç ay, bir yıl). Okuyabildiğiniz her şeyi okuyun. Eserlerini görmeye çalı-

şın. En beğendiğiniz röprodüksiyonlarını banyonuza, büronuza, mutfağınıza asın.

İşte benim en sevdiğim on batı dünyası ressamı:

1. Leonardo (sürpriz!)
2. Paul Cezanne
3. Vincent van Gogh
4. Rembrandt van Rijn
5. Michelangelo
6. Jan Vermeer
7. Giorgione
8. Masaccio
9. Salvador Dali
10. Mary Cassart

Leonardo'nun gözlemine göre "hayal fikri veya melekesi, hayal edilen şey ne kadar güçlü olursa duyulara hem bir yükselme hem de bir kontrol imkanı sağlar."

Çok Müze Gezin

Büyük sanatları değerlendirme ve saper vedere (nasıl bakacağını bilme) kapasitenize nasıl derinlik kazandırabilirsiniz? Basit bir anahtar müzeleri ziyaret etmek için bir strateji sahibi olmaktır. Birçok iyi eğitimli insan sanat müzelerini gezerken şaşkınlığa uğramıştır. Görecek çok şey vardır. Bir sergiyi gezme ve zevk alma hususunda olumlu bir strateji olmazsa, genellikle sonuç sıkılma ve bıkkınlık olur. Açıklamalı ve rehberli turlar mükemmel olabilir, ama kaliteleri çok değişkendir.

Şunu deneyin: Bir müzeye bir arkadaşınızla gidin. Hangi bölümleri gezmek istediğinizi önceden belirleyin. Her galeri-

ye girdiğinizde belli bir zamanda buluşmak üzere ayrılın.

Kolejdeki sanat tarihi derslerinde öğrenmiş olabileceğiniz tüm analitik yöntemlere dayalı yargılamaları paydos edin. Her bir resim veya heykele taze ve masum gözlerle bakın. Resmin veya ressamın adına önceden bakmaktan kaçının, bunları bilmeden incelemeyi takiben, isimlerini öğrendikten *sonra* daha dikkatli bakıp bir kez daha inceleyin. Belli bir sanat eserinde sizi cezbeden nedir? Sizi en derinden etkileyen resim ve heykeller üzerine defterinize notlar alın. Sonra arkadaşınızla biraya gelip o galerideki en beğendiğiniz eser üzerinde görüş alışverişinde bulunun. Belli bir çalışma üzerinde görüşlerinizi belirtmeye yönelmeniz değerlendirmelerinizi ve aldığınız zevki bileyleyecektir. Ve tabii, arkadaşınızın perspektifinden de kendi bakışınızı derinleştirmesi nedeniyle yararlanacaksınız. Arkadaşlarımla bu uygulamayı yaptığımda, değişmez olarak şuna benzer şeyler söylerler "bir müzede hiç bu kadar eğlenmemiştim!"

Tahayyül etme bütün duyularınızı keskinleştiren, hafızanızı güçlendiren, ve sizi hayattaki hedeflerinizi gerçekleştirmeniz için hazırlayan harika bir araçtır. Tahayyül etme Leonardo'nun öğrenme ve yaratma için temel unsuruydu. Yazdığı üzere "Kendi tecrübelerimle, karanlıkta yatağa yattığınızda üzerinde çalıştığınız şekillerin veya diğer

dikkate değer şeylerin ana hatlarını tekrar tekrar hayalinizden geçirmenin az sayılmayacak yarar sağladığını tespit ettim; ve bu şüphesiz övgüye değer bir egzersizdir ve bazı şeyleri hafızaya yerleştirmede faydası vardır." Her ne kadar bu ressamlara bir öneri olması niyetiyle yapılmış ise de, yaşam sanatçıları için de geçerlidir.

"İnce Spekülasyon"u Uygulayın: Tahayyül etme (Hayalinde canlandırma) Sanatı

Golf oyununuzdan dansa, ve resim yapmaktan sunu becerilerinize kadar her şeyi geliştirmek için bilinçli tahayyül etme uygulamaları yapabilirsiniz. Tahayyül etme en çok rahatken etkili olur, dolayısıyla uygulama için iyi zamanlar şunları içerir.

- Sabah uyandığınızda;
- Gece uykuya dalarken;
- Tren, uçak, gemi, veya arabada yolculuk yaparken;
- İşinize mola verdiğinizde;
- Meditasyon, yoga, veya egzersizden sonra;
- Vücudunuzun gevşek ve zihninizin boş olduğu herhangi bir zamanda.

Arzulanan bir şeyi tahayyül etme yeteneği zaten beyninizde mevcuttur, ve beyniniz bu resmi performansınızla çakıştırabilmenizi sağlayacak şekilde dizayn edilmiştir. Ve duyularınızı bütünüyle ne kadar işin içine sokarsanız tahayyülünüz o kadar güçlü olur. Tahayyül etme pratiğinizden azami yarar sağlamak için:

M*ona Lisa*'yı bıyıklı olarak hayal etmeyin! Bu talimata uymazsanız, tahayyül etme gücünüzün fazla olması nedeniyle, olumlu veya olumsuz, her öneriyi dikkate alır ve onu bir imaja dönüştürür. Maestronun vurguladığı gibi, "hayal edilen şey duyuyu harekete geçirir." Ancak, birçok kimse "tahayyül edemedikleri" gibi hatalı bir varsayıma sahiptirler. Aslında genellikle kastettikleri, Technicolor iç görsel imajları, net olarak göremedikleridir. Berrak Technicolor imajlar "görmeden" *tahayyül etme pratiğinizin bütün avantajlarından yararlanmak* çok önemlidir. Eğer düşünürseniz tahayyül edemezsiniz. Şu soruları cevaplandırmaya çalışın: Arabanızın modeli ve rengi nedir? Annenizin yüzünü tarif edebilir misiniz? Dalmaçya türü bir köpeğin benekleri nasıldır? Bu sorulara muhtemelen *Cerebral Cortex*'inizin *occipital* (arka) lobunu, yani dahili imaj bankasını kullanarak kolayca cevap verdiniz. Bu data bankası, ön loblarınızla koordineli olarak, dünyadaki bütün film ve televizyon yayın şirketinden daha fazla gerçek ve hayali görüntü yaratma ve depolama potansiyeline sahiptir.

- **Hayal gücünüzü olumlu kullanın—Birçok insan farkında olmadan, halk arasında endişe diye bilinen, olumsuz şeyler hayal etme eğilimindedir. Akıllıca bir planlamada neyin kötü gidebileceğini resmetme yeteneği gerekli ise de, başarısızlık, felaket, ve facia imajları üzerine kilitlenmekten kaçının. Tam tersine her durumda olumlu tepkinizi tahayyül edin.**
- **Fantezi ile tahayyül etme arasındaki farkı fark edin—Fantezi eğlenceli olabilir, ve bunun meydana getirdiği hayal akışı yaratıcı fikirlerin ortaya çıkmasında ya-**

lı olabilir. Fakat tahayyül etme fanteziden farklıdır. Tahayyül ederken, zihninizi bilinçli olarak arzulanan sürece veya sonuca odaklarsınız. Diğer bir ifadeyle, disiplinli zihinsel "prova" yaparsınız. Bunun etkili hale getirilmesinde en önemli olan şey, tahayyülünüzün Technicolor berraklığından ziyade, odaklanmanızın yoğunluğu ve devamlılığıdır.

- **Tahayyülünüzü çokduyulu hale getirin—Tahayyülünüzü unutulmaz ve dayanılmaz hale getirmek için bütün duyularınızı kullanın. İster bir sunuya hazırlanıyor olun, ya da bir yemek, veya sportif bir müsabaka için antrenman planlıyor olun, başarının görüntüsünü, sesini, kokusunu, temasını, ve tadını hayal edin.**

Çokduyulu tahayyülün yoğunluğunu artırmak için aşağıdaki egzersizleri deneyin.

En Sevdiğiniz Sahneyi Resmedin

Birkaç derin nefes aldıktan sonra gözlerinizi kapatın. Gerçek veya hayal en sevdiğiniz yerin bir resmini canlandırın. Belki, örneğin, bir plaj seçmiş olabilirsiniz. Zihninizin gözüyle, mavi-yeşil engin okyanusa, sahile vuran köpüklü beyaz dalgalara bakın. Bu dalgaların uğuldayan ritmini dinleyin ve güneşin ılık ışınlarını sırtınızda hissedin. Yumuşak bir meltemin getirdiği tuzlu havanın zindelik veren kokusunu içinize çekin ve ayak parmaklarınızın arasındaki yumuşak kumun dokusunu tadın. Suyu yalayarak uçan altı kahverengi pelikandan oluşan filonun aniden bütün yönlere dağılışını gözleyin. En büyük pelikan döner ve gümüş kuyruklu bir balığı kapmak üzere dalar. Bir avuç dolusu kumu alın. Lekesiz mavi göğe uzatın. Kristallerden

yansıyan ışık dans ederken parmaklarınızın arasından aksın. Kıyıdan çekilen suda ellerinizi yıkayın. Tuzlu denizi tadarak parmaklarınızı yalayın. Lezzet veren her duygusal ayrıntının tadına vararak, sevdiğiniz yerde keyifle gezinmeye devam edin.

İçinizdeki Kendi Tiyatro Şaheserinizi Yaratın

Tahayyül etme sanatını yeşertmenin en iyi yollarından biri sanatı hayal etmekten geçer. En sevdiğiniz sanatçılardan birinin herhangi bir şaheserini seçin—örneğin, Leonardo'nun *Son Akşam Yemeği* veya Van Gogh'un *Ayçiçekleri.* Bunun bir röprodüksiyonunu duvarınıza asın ve bir hafta süreyle her gün en az beş dakika inceleyin. Ve her gece uykuya dalarken, resmi kendi zihninizin gözlerinde yeniden yaratmaya çalışın. Ayrıntıları gözünüzün önüne getirin. Bu egzersize bütün duyularınızı katın. *Son Akşam Yemeğinde* masanın etrafındaki sesleri veya ayçiçeklerinin kokusunu tahayyül edin. Günden güne izlenimlerinizde meydana gelen değişiklikleri kaydedin.

Çizmeyi (Resim yapmayı) Öğrenin

Görüşü rafine etmek için Da Vincivari yaklaşmanın son noktası resim yapmayı öğrenmek olacaktır. Fakat çoğu sanatçılar gibi, Da Vinci'nin resimleri de çizimleri ü-

zerine inşa edilmiştir. Leonardo çizimin resmin ve görmeyi öğrenmenin temeli olduğunu vurgulamıştır. Şöyle yazmıştır, "...çizim mimar ve heykeltıraş için olduğu kadar, çömlekçi, kuyumcu, dokumacı, veya nakışçı için de vazgeçilmezdir.... o aritmetikçilere rakamları vermiştir; geometricilere diyagramlarının şeklini öğretmiştir; optikçilere, astronomlara, makine yapımcılarına, ve mühendislere ders vermiştir."

"Göz bütün dünyanın güzelliklerini kavrar"

—LEONARDO DA VINCI

Leonardo için, çizim görüntülemenin çok daha fazlası; yaratıcılığı anlamanın anahtarıdır. Dolayısıyla hevesli Da Vinciciler için, çizmeyi öğrenmek görmeyi ve yaratmayı öğrenmeye başlamanın en iyi yoludur. Başlamanıza yardımcı olmak üzere, "Yeni Başlayanlar için Da Vinci Çizim Kursu" 315'tedir.

DİNLEME VE DUYMA

Her ses ve her sessizlik duymaya ilişkin kavrama yeteneğine derinlik kazandırmak için bir fırsattır; ama şehir gürültüsü rahatsız edici ve duyarlılığımızı azaltıcı bir neden olabilir. Çoğumuz için, havalı çekiçler, televizyonlar, ve uçak, metro, ve otomobil gürültüleriyle çevrelenmiş olmak nedeniyle kendimizi koruma "ayarı" kaçmıştır. Aşağıdaki egzersizleri duyma duyunuzu tekrar "ayarlamak" için deneyin.

Katmanlı Dinleme

Günde bir iki kere bir an için durup, birkaç derin nefes aldıktan sonra çevrenizdeki sesleri dinleyin. Önce en yüksek, en belirgin sesleri—air condition, saatin tıkırtıları, dışarıdaki trafik, insanların ve cihazların arka plandaki seslerini duyacaksınız. Daha sonra bu "katmanın" belirginleşmesini takiben, bir alttaki katmanı—kendi nefesinizi, hafif esintiyi, koridordaki ayak seslerini, elinizi hareket ettirdiğinizde manşetinizin hışırtısını fark etmeye başlarsınız. Dikkatinizi bir sonraki katmanın derinliğine ve daha sonra artık kalbinizin yumuşak, ritmik atışını duyuncaya kadar bir alttakine doğru kaydırın.

Sessizliği Dinleyin

Sesler arasındaki boşlukları—arkadaşınızın konuşmasında veya sevdiğiniz müziğin arasındaki duraklamaları, ve bir bülbülün şarkısındaki notaların arasındaki sessizliği dinlemeyi deneyin. Bir gün sessizliği konu olarak alın ve izlenimlerinizi defterinize yazın. Makinelerin uğultusundan uzak, tamamen sessiz bir yer bulma şansınız var mı? Böyle bir yer bulmayı deneyin. Tam bir sessizliğe sahip bir yerde olmak nasıl bir duygu?

Sessizliğin Pratiğini Yapın

Sessiz bir gün geçirin. Bütün bir gün boyunca konuşmayın, sadece dinleyin. Sessiz gününüzü doğada geçirmek, ormanda yü-

rüyerek, dağlara çıkarak, denizde dolaşarak geçirmek en iyisidir. Kendinizi doğanın seslerine bırakın. Bu "sözel oruç" derinden dinleme yeteneğinizi güçlendirir ve ruhunuzu harika bir şekilde tazeler.

En sevdiğiniz Bestecilerin ve Müzik Sanatçılarının Yaşamlarını ve Çalışmalarını Araştırın

İyi müzik, seslerin değerini ve duymanın gizli yönlerini anlamak için en güçlü araçtır. Leonardo müzik sanatı için "görünmeyenin şekillendirilmesi" ifadesini kullanmıştır. Duyarlılığınızı ve zevkinizi önce, zaten zevk aldığınızı bildiğiniz şeye odaklanarak artırabilirsiniz. Sevdiğiniz tarz müzikte—ister klasik besteciler, ister gospel devleri, veya klezmel bandoları, tango orkestraları, balad şarkıcıları, kemancılar, opera ve rock yıldızları, shakuhachi flütü çalanlar, cazın büyükleri, raga ustaları, veya R&B sanatçıları olsun en beğendiğiniz on parçanın listesini yapın. Birini seçin ve kendinizi bir gün, bir hafta, veya bir ay onun çalışmalarına verin. Eğer arabanızda bir CD çalarınız varsa, haftanın bestecisi veya sanatçısının eserlerini doldurun. Bu bölümün daha sonraki kısımlarında bahsedilecek olan aktif dinleme yöntemlerinden birini kullanarak onun eserini daha iyi anlamaya çalışın.

Batı Müziğinin Başlıca Ölçülerini Öğrenin

Dünya müziği hayret verici şekilde zengin, değişik, ve harikadır; ve Batı geleneğinin baş yapıtlarını tanımak ve değerlendirmek kişisel duyma Rönesans'ına mükemmel bir başlangıç teşkil eder. Besteci Audrey Elizabeth Ellzey, tanınmış icracı Joshua Habermann, vokalist Stacy Forsythe, ve Ulusal Halk Radyosundan Murray Horwitz'in uzman rehberliğinde, sizin için Batı geleneğinin kısa bir tanıtımını hazırladım.

Ortaçağ (MS 450-1450): Ortaçağ dönemi kiliselerdeki ve manastırlardaki ilahiler, ve gezgin halk ozanları ile diğer göstericilerin seküler şarkılarıyla karakterize edilmiştir. İnsan sesi dönemin en önemli enstrümanıydı. Ortaçağın çoğu bestecileri, ressamların çoğu gibi, anonim olarak çalışmışlardır. Bunun hoş bir istisnası Hildegard von Bingen'dir. Onun ilahi, mütevazı, ama son derece çarpıcı çalışmaları, şaşırtıcı şekilde tüm dünyadaki satış listelerinde ilk onda görülmektedir.

Rönesans (1450-1600): Bu dönemdeki en önemli gelişme polifoninin (çok sesliliğin) birbirinden bağımsız parçaları olan müziğin ortaya çıkmasıdır. İcracıların partisyonları öğrenip takip edebilmesini sağlayan müzikal kompozisyonlar ilk defa basıldı. Müzik

daha kompleks bir hale geldi. Josquin, Byrd, ve Dufay müziği bugüne kadar gelebilmiş tanınmış Rönesans bestecilerinden birkaçıdır. Ancak, uzmanların çoğu, Leonardo'nun ölümünden kısa bir süre sonra doğan İtalyan Palestrina'nın dönemin en önemli kompozitörü olduğunda birleşirler.

Barok Dönem (1600-1750): Barok dönem müziğine müzikal karşı görüş hakim olmuştur. Müzikal karşı görüşte, münferit melodik çizgiler hala bağımsızdır, fakat düzenli armonik gelişmelerin daha çok etkisindedir. Barok müzik yapısı itibariyle bir dizi katı kurallara bağlı olup, çok tutarlıdır. Rönesans'ta olduğu gibi, bu dönemin müziği de esas olarak kraliyet ve dini etkinlikler için yazılmıştır. Bach ve Handel Barok tarzın en önde gelen temsilcileridir.

Klasik Dönem (1785-1820): Otuz beş yıllık bir geçiş döneminden sonra (1750-1785), klasik çağ başlamıştır. Klasik dönem içinde, melodiye armoni eşlik etmeye başlamış ve karşı görüş popülerliğini kaybetmiştir. Barok kurallar ve katılıkları gevşemiş, ve sonat doğmuştur. Sonat formu kompozitörlere daha fazla serbesti ve kendi kişisel tarzlarını ortaya koyma fırsatını vermiştir. Hala resmi olmasına karşın bu dönemin müziği zarafeti ve inceliği ile bilinir. Mozart, Haydn, ve Beethoven klasik dönemin en büyük ustalarıdır.

Romantik Dönem (1820-1910): Romantik periyotta, egzotik armoniler ve melodik denemeler müzikal yapıyı daha da geliştirmiştir. Bir ideal özlemi içinde, birey duygunun ifadesine ses vermiştir. Kişisel ihtiras ve derin duygular Brahms, Chopin, ve Shubert'in büyük enstrümantal eserlerinde, ve Verdi, Puccini, ve Wagner'in muhteşem operalarında hayat bulmuştur.

Yirminci Yüzyıl (1910-): Yirminci Yüzyılın başlarında, Stravinsky, Debussy, Richard Strauss, Mahler, Schoenberg, Shostakovitch, ve Bartok yeni müzik akımının parlayan yıldızları idi. Önceki dönemlerin katılıklarına isyan eden modern kompozitörler dinleyicilerin takip etmekte zorluk çektiği çok farklı yönlere saptılar. II Dünya Savaşı işleri daha da karıştırdı. Örneğin, Stravinsky ve Debussy'nin müzikleri Rusya da yasaklandı, ve Shostakovitch (bu yüzyılın ikinci yarısında olduğu gibi) baskı altına alındı. Elektronik yenilikler hem ciddi hem de popüler müziği derinden etkiledi. Modern audio teknoloji meraklıların evlerinde ve arabalarında çok kaliteli müzik dinlemelerine olanak sağladı. Bunun sonucu olarak, çağdaş dinleyiciler yeni müzik formları ve kompozitörler aramak yerine daha sık olarak geçmişin büyük eserlerinin yeni virtüözleri ve daha iyi kayıtlarını talep etmeye başladılar.

YILDIZLAR LİSTESİ YAPMAK

Bütün eksperlerimden "büyükler"den kendi top 10 listelerini yapmalarını istedim. İstisnasız olarak hepsi de "sanat bu şekilde çalışmaz" diye protesto ederek, hiyerarşik düzenleme isteğime karşı çıktılar. Gene de şöyle sorular sormak suretiyle ısrar ettim "Eğer ıssız bir adada kalmak zorunda olsaydınız ve yanınıza sadece on klasik ve on caz parçası alabileceğiniz söylenseydi hangilerini seçerdiniz?" Murray Horwitz "NBA yıldızlar takımını seçmiyoruz" diye itiraz ederken, ben neden top 10 listesi diyordum? Müzikte olsun, resimde, veya şarap tatmada en sevdiklerinizi sipariş etmek—birini seçip diğerini elimine etmek, birine diğerinden daha üst sırayı vermek, ve niçin böyle yaptığınızı düşünmek—daha zengin bir zevk ve ayırım için derin ve berrak bir mukayese ve değerlendirme gerektirir. Listenizi bir arkadaşınızınkiyle mukayese etmek, bilginizi zenginleştirmek ve arkadaşınızı tanımak için zevkli bir yoldur. Sıralı liste yapmaya tevazu ve tarafsız bir gözle yaklaşın ve tabii ki yıldızlar takımınızın istendiğinde değiştirilebileceğini aklınızdan çıkarmayın.

Klasik Kanondan Büyük Müziği İnceleyin

Uzmanlarımı inatla sorguladıktan sonra klasik kanondan en büyük on eser üzerinde kabaca bir mutabakat sağlamanın ilk adımlarını atabildim. Bunları dinleyip kendi kararınızı verin.

1. Bach: Mass B minör

İlahi müzik tarihinde en heyecan verici, ruhun

derinliğine işleyen ve mutluluk dolu eserlerden biri.

2. Beethoven: 9 No.lı Senfoni
   Spektaküler bir finalle karanlığın aydınlığa dönüşmesi; Schiller'in insanın kardeşliğini vurgulayan metnine Beethoven'in hayranlık uyandıran düzenlemesi.
3. Mozart: Requiem
   Çoğunluğa göre koro ve orkestra için yapılmış en büyük eser. Maalesef Requiem Mozart'ın zamansız ölümü nedeniyle öğrencisi tarafından bitirilmiştir.
4. Chopin: Nocturnler
   Bu içten piyano kompozisyonları ruhunuzu ay ışığı ile yıkayacaktır. (Piyanist Arthur Rubinstein tarafından icra edilen ilahi kaydı bulmaya çalışın)
5. Brahms: Alman Requiemi
   İfadenin genişliği sonsuzluğun abidevi yansımalarından aşırı kişisel rahatlığa kadar uzanır.
6. Mahler: 6 No.lı Senfoni
   Sadece Mahlerin yapabileceği şekilde duyguların derinliğini araştıran bu senfoni ümitsizliğin üzerine umudun zaferini anlatır.
7. R. Strauss: Son Dört Şarkı
   Bu parçalar Hermann Hesse ve sopranonun süzülerek yükselen melodileri-

ne zengin bir fon teşkil eder. Strauss'-un "Beim Schlafengehen"deki insanı kendinden geçiren uçuş tanımlaması tüm Batı müziğinde en olağanüstü anlardan biridir.

8. Debussy: Prelütler
   Birer mücevher olan bu piyano parçaları empresyonist tarzın minyatür olarak karakterize edilmiş halidir.
9. Stravinsky: "Bahar Ayini"
   Patlayıcı, ateşleyici, ve zorlayıcı ritmiyle prömiyerinde dinleyiciler olay çıkarmışlardı.
10. (eş değerde) Verdi: *Aida* ve Puccini: *La Boheme*
   Herkes bir opera eserinin ilk on'da yer almayı hakkettiği konusunda hemfikirdi; ama hangisini seçeceğimize karar veremedik. Böylece ortaya bir beraberlik çıktı. Canlı olarak izlediğinizde Verdi'nin *Aida*'sı opera üzerine unutulmaz bir lezzet verecektir. Kayıttan dinleme için, Puccini'nin *La Boheme*'ini geçmek zordur. Onun güzel melodileri romantizmin özünü kavrar. (Bütün uzmanlar en iyi yorumcuların ve yöneticilerin en iyi kalitede kaydedilmiş kayıtlarını aramanın önemini vurguladılar.)

Batı müziğinin zamana karşı koyan şaheserleri hakkındaki çok kısa tanıtımımız A-

merikan popüler müziği ve cazın dikkate alınmaması halinde eksik kalacaktır.

AKTİF DİNLEMEYİ ÖĞRENİN

Müzik dinleme zevkinizi daha aktif bir yaklaşımla artırabilirsiniz. Şu "aktif dinleme" stratejilerini uygulayın.

Gerginlik ve gevşeme paternlerinde dinleyin: Bu müzik zevkini artırma ve derinleştirmenin en basit ve keyifli yollarından biridir. Tarzları ne olursa olsun, bütün besteciler önce gerginlik sonra da bunu izleyen bir gevşemeyi içeren yöntemler kullanmıştır. Ritmik varyasyon, ton (perde) değiştirme, fasılalar, ve armonik hareketler gibi teknikler kullanmak suretiyle besteci, dinleyiciyi hepsi de müzikal beklenti ve doyumu artırmayı amaçlayan, hareket, durgunluk, ve melodik iniş çıkışları olan bir yola çeker. Dinleyici sürecin farkında olmasa bile, devamlı olarak müzikal platolara, çıkışlara, ve gevşemeye yöneltilir. Franz Lizst'den Lennon ve McCartney'e kadar çeşitli kişilerin parçalarını dinleyin ve momentumun—yükselme ve gevşemenin—kilit anlarını yakalayıp yakalayamadığınıza bakın. Bu bir dalganın hareketini izlemek gibi ünlü ve etkileyici kadar basittir.

Sevdiğiniz müziği elementleri bazında değerlendirin: Leonardo ve çağdaşları dünyaya sıklıkla elementler bazında: toprak, ateş, su, ve hava olarak bakmışlardır. Bu müzik hakkında düşünmek için hoş bir yöntemdir. Sevdiğiniz müziğin hakim elementleri nedir? Beğendiğiniz besteci ve sanatçıları hakim elementlerine göre tasnif etmeyi deneyin. Örneğin, bütün büyük besteciler tüm elementleri ifade etmiş olmalarına rağmen, Bana göre "toprak" en iyi Brahms ve Beethoven tarafından; "ateş" en iyi Stravinsky ve Shostakovich tarafından ifade edilmiştir. Ravel ve Debussy "su"nun özünü çağrıştırmış; ve Mozart ile Bach "hava"yı en iyi ifade etmişlerdir. Buna katılır mısınız?

Ayırt etmeyi öğrenin: Ayırım yapma yeteneği değerlendirmeyi derinleştirir. Müzikte en basit düzen bir türü diğerinden ayırt etmektir. Örneğin; R&B 'yi country veya klasik veya cazdan ayırmak gibi. Daha sonra, bir alt türler arasındaki farkı ayırt etmek, örneğin; New Orleans cazını, fusiondan veya Barok ve Klasiği Romantikten ayırmak gibi. Bestecilerin tanınması Bach'ın Brahms'dan, Mozart'ın Monteverdi'den ayırt edilebilmesi başka düzey bir değerlendirmedir. Daha sonra ise farklı solistlerin, orkestraların, yöneticilerin ve kayıtların karakteristiklerini tanımak gelir.

Amerikan Halk Şarkısı

Amerikanın dünyaya verdiği en büyük hediyelerden biri takriben 1910'dan 1960'a kadar süren altın çağda üretilen şaşırtıcı büyüklükteki eserlerdir. Bunlar klasik Amerikan halk şarkıları olup bütün dünyadaki dinleyiciler tarafından kabul gören, modern yaşamın derin duygusal hatırlatması ve kutlanmasıdır. Ellerinden geldiğince, müzik ve güfte bakımından Handel'in oratoryolarıyla mukayese edilmeye değer bir birlik sağlamışlardır. (Benzerliğin değerini ölçmedeki kriterim, müziğin bundan bir asır sonra da insanları etkileyebilmesidir.)

Büyüklerin arasındaki en büyükler:

- George ve Ira Gerswin—George Gerswin bazılarına göre ilk Amerikan operası olan Porgy and Bess'i yazmıştır. Gerswin'in caz, blues, ve Avrupa müziği sentezi ortaya çok güzel ve etkileyici eserler çıkarmıştır.
- Richard Rodgers ve Oscar Hammerstein—Rodgers ve Hammerstein *Oklahoma!* ve *The Sound of Music* gibi çok sayıda müzik cevheri ortaya çıkaran bir takım oluşturmuşlardır.
- Alan Lerner ve Frederick Loewe—*My Fair Lady* gibi ünlü ve etkileyici gösteri parçalarıyla tanınan diğer bir ikilidir.
- Irwing Berlin—"White Christmas", "Cheek to Cheek", ve "Say it isn't so" gibi eğlenceli, rahat dinlenir Amerikan şarkıları yazmıştır.

- **Jerome Kern— Müzikal tiyatronun bu öncüsü, 1927 de prömiyeri yapılan *Showboat*'u sahneye koyarak büyük Amerikan müzikallerinin ortaya çıkmasında ilk adımı atmıştır.**
- **Cole Porter—Porter'ın güfteleri nükte ve kültürün örneğini teşkil eder. Ella Fitzgerald'ın "I Love Paris", "Too Darn Hot" ve "I've Got You Under My Skin" gibi klasikleri içeren *The Cole Porter Song Book* adlı albümünü arayın.**

Caz

Caz yaratıcılığın özünü ifade eden ve esinlendiren, kaosla düzen arasında sonik bir danstır. Murray Horwitz cazdaki en önemli üç ismin Louis Armstrong, Duke Ellington, ve Charlie Parker olduğunu söyler.

Trompetçi ve şarkıcı Louis Armstrong caz icrasında belki de en önde gelen kişi—en büyük iki üç solistten biri, en sıkı swingci, ve en dayanılmaz kişilikti. Danışmanı Joe "King" Oliver ile yaptığı plakları dinleyin: "Snake Rag", Dippermouth Blues", vs. Ve sonra da kendi ünlü "Hot Fives" ve "Hot Sevens"; "West End Blues" ve 1940'larda ve 50'lerde Decca için yaptığı "Up a Lazy River" ve "On the Sunny Side of the Street" gibi popüler plakları dinleyin.

Horwitz, Duke Ellington'un her türdeki bütün Amerikan bestecileri arasında en büyüklerden olduğunu söyler. Şaheserleri arasında uzun suitlerden *Harlem*, *Such Sweet Thunder*, ve *Far East Suite* yer alır. Kısa parçaları da çarpıcıdır, bilhassa "Portrait of Ella Fitzgerald", "Black and Tan Fantasy", ve "Clothed Woman". 1920'lerden 1970'lere kadar olan süreç boyunca orkestrasyonuna ve komposizyon yaklaşımında ki gelişimine bir bakın. Onun benzersiz piyano stilini keşfedecek ve Billy Strayhorn ile olağanüstü işbirliğinin tadına varacaksınız. Kendinizi "Satin Doll", Solitude", ve "Take the 'A' Train" gibi harika parçaların akışına bırakın.

Birçokları üçüncü ölümsüz cazcımızın, hiçbir zaman hatalı bir solo yapmamış olan, alto saksofoncu Charlie "Yardbird" Parker (kısaca "Bird") olduğunu iddia eder. Bu inanılmaz bir iddia gibi gelebilir, ama düzinelerle üst düzey müzisyen tarafından kabul edilir. Muhteşem sololarına ilave olarak, Parker'in işbirliği gayretlerin-

den enerji ve orijinalite taşar. Trompetçi Dizzie Gillespie, piyanist Thelonius Monk, davulcu Kenny Clarke, ve diğerleri ile çalarken, "Bebop"un ortaya çıkınasına öncülük etmiştir. Önemli eserleri arasında Dial plaklarından ("Embraceable You" nun her iki versiyonu dahil), ünlü "Jazz at Massey Hall" konseri, ve "Charlie Parker with Strings" aranması gerekenlerdir.

Yukarıdaki üç titana ilave olarak, bu büyük Amerikan geleneğinin ideal bir tanıtımı için Murray Howitz'den caz sanatçılarını ve onların birkaç parçasını önermesini istedim:

- **Benny Goodman ("Sing, Sing, Sing" 1938 Carnegie Hall konserinden)**
- **Count Basie (Hemen her şey, ama özellikle "April in Paris", bilhassa Ella Fitzgerald'ın söylediği versiyonu)**
- **Mildred Bailey ("I'll Close My Eyes", "It's So Peaceful in the Country", "Squeeze Me")**
- **Miles Davis ("Kind of Blue" ve "Four and More")**
- **Coleman Hawkins ("Body and Soul", "Talk of the Town")**
- **Billie Holiday ("Fine and Mellow", Count Basie, Lester Young, ve Buck Clayton ile olan çalışmaları ve 1950 lerdeki son plakları)**
- **Dizzy Gillespie (Özellikle 1940 lardaki Big Band kayıtları)**
- **Jelly Roll Morton (Bütün Red Hot Peppers kayıtları)**
- **Nat King Cole ("After Midnight" ve trio kayıtları)**
- **Thomas "Fats" Waller ("Valentine Stomp", "Love Me or Leave Me", "Ain't Misbehavin'")**
- **John Coltrane ("My Favorite Things", "A Love Supreme")**

Aynı müzik parçasının farklı orkestralar ve yöneticiler tarafından çalışını dinleyin. Örneğin, Mahler'in 6. Senfonisinin Boston Senfoni orkestrası (yıllık bütçesi 49 milyon $ olan tam profesyonel bir orkestra) tarafından Seji Ozawa yönetiminden icrasını dinleyin. Sonra aynı Mahler'i Benjamin Zander yönetiminde Boston Filarmoni orkestrasından (yıllık bütçesi 460.000 $ olan, öğrenci, amatör, birkaç profesyonelden oluşan part-time bir orkestra) dinleyin. Duyduklarınız arasındaki farkı not defterinizde açıklayın.

Keza aynı enstrümanı çalan farklı müzisyenleri de dinleyebilirsiniz. "Snake Rag"-ın tamamını King Oliver'den dinleyin. Sonra tekrar dinleyerek King'in çaldığı birinci korneti, armoniye katkıda bulunan Louis Armstrong'un çaldığı kornetten ayırt etmeye çalışın.

Duygu için dinleyin: Ne tür bir müziğin çalınması kalbinizin derinine nasıl işliyor? Hangi parçalar, şarkılar, enstrümanlar, ve sesler sizi en derinden etkiliyor.

Frank Sinatra'nın ilk plaklarından birini dinleyin, Sesinin duygusal niteliği nedir? Sonra da Ava Gardner'le olan ilişkisinden sonra daha yakın zamandaki bir plağını dinleyin ("New York, New York" ve "My Way" Bu Ava-sonrası dönemin önemli örnekleridir.) Bu duygusal nitelik nasıl değişti?

Beethoven'in 5. Senfonisindeki üçüncü ve dördüncü ölçüler arasındaki geçişi dinleyin. Zafer ve coşkunun sesini dinleyin. Sonra Beethoven'in 3. Senfonisinin ikinci ölçüsünü dinleyin. Trajedi, elem ve kasvetin sesini dinleyin. Neden bu sesler sizi bu kadar etkiliyor.

Kültürel ve tarihi izler için dinleyin: Müzik insan kültürünün, içinde oluştuğu tarihi dönemin belirgin izlerini taşıyan eşsiz bir göstergesidir. En sevdiğimiz bestecileri ve müzik tarzlarını seçin ve meydana geldikleri koşulları içinde eserlerini anlamaya çalışın. Örneğin rap müziğe en çok şehir içi yaşamın Afrika'nın geleneksel ritimlerinden ve hikayeciliğinden kaynaklanan şiirsel yansıması olarak değerlendirilir. Veya Bach'ın iyi planlanmış kuralcı müziği Barok dönemin Tötonik toplumunun niteliklerine uygun olarak ilâhî ve seküler otoriteye olan saygıyı yansıtır.

Yaşamınızı düzenleyin

İyi nitelikten azami zevk alabilmek için zihninizi dağıtacak herhangi bir şey olmadan kendinizi vererek dinlemek isteyeceksiniz. Örneğin, tüm dikkatinizi başından sonuna kadar Beethoven'in 9. Senfonisine verin ve sonra tekrar dinleyin. Bunun kulak, yürek ve zihin için hayranlık verici bir zevk

olduğunu göreceksiniz. Tabii bu arada Leonardo'nun "görünmeyenin şekillenmesi" dediği şeyden de yararlanacaksınız. Müzik ruhunuzu ve duygularınızı, uyanıklığınızı ve algılanmanızı etkiler; beyin dalgalarınızın paternlerini (iyi ya da kötü yönde) değiştirir ve askerleri savaşa, boksörleri ringe göndermekte kullanılır. Bebeklerin uyumasına yardımcı olur, bitkilerin büyümesini teşvik eder ve hastaları rahatlatır.

Günlük yaşamın çeşitli faaliyetlerini dikkat ederek ve ideal fon müziğini araştırarak müziğin gücünden yaralanın. Ve sonra da yaşamanızı buna göre düzenleyin—diyelim ki Vangelis'in "Chariot of Fire" (Ateş Arabaları) ile uyanın, Mozart'ın keman konçertosuyla çalışın veya Kitaro'nun "Silk Road" (İpek Yolu) ile uykuya dalın.

AROMATİK BİLİNÇ

Her gün, gün boyunca çeşitli kokularla karşı karşıyayız. Beş milyon adet koku alma hücremiz, koku yapan bir madenin havada trilyonda bir miktarda bulunan molekülün kokusunu alabilir. Ve günde 23.000 kez. 440 lt^3 koku yüklü hava soluruz.

Fakat çoğu insanın aromatik algılamayı tanımlamak için çok sınırlı bir kelime haznesi vardır. "Bu pis kokuyor" veya "bu gü-

zel kokuyor" en genel referanslardır. Koku ayırt etme ve değerlendirmeyi geliştirmek için koku kelime haznenizi genişletmeyi hedefleyin. Parfümcüler kokuları çiçeksi (güller) , naneli (nane), miskli (mis-, amber çiçeği), havai eterik (armut), reçineli (kafuru), pis (çürük yumurta), ve ekşi-keskin (sirke) olarak kategorize ederler. Bu terimleri kullanın ve aşağıdaki egzersizleri yaparken kendi tanımlayıcılarınızı oluşturun.

Şu Anda Ne Kokluyorsunuz?

Şu anda nasıl bir koku aldığınızı mümkün olduğu kadar canlı bir şekilde tanımlayın. Sonra en sevdiğiniz köpeğin tanıma tarzıyla, yakın çevrenizi burnunuzla araştırın. Bu kitabı, boş bir kahve fincanını, avcunuzu, sandalyenizin arkasını koklayın. Deneyiminizi defterinize not edin.

"Kokular"ı Bir Günün Konusu Yapın

Ne kokladığınızı ve bunun sizi gün boyunca nasıl etkilediğini kaydedin. Alışılmadık ve yoğun kokular arayın. En sevdiğiniz şarküterinin peynir bölümünde dolaşın. Kırlara açılıp bir ahırdan içeri girin. Mutfağınızdaki baharat ve otların aromasını içinize çekin. Kokular havanızı nasıl etkiliyor? Ya hafızanızı? Duygularınızı ve hatırlamanızı etkileyen özel aroma örneklerini kaydedin.

Koku Zenginliği

Bu egzersiz kolay ve arkadaşlarla yapması eğlencelidir. Farklı aromalarda olan bir dizi farklı maddeyi bir araya getirin örneğin; bir gül, bir parça sedir ağacı, biraz vanilya, yakın bir arkadaşınızın kısa süre önce giyilmiş tişörtü, bir dilim portakal, bir avuç toprak, bir deri ceket, iyi bir puro, taze kesilmiş zencefil. Gözlerinizi kapatın ve arkadaşınıza her bir maddeyi burnunuza doğru 30 saniye kadar tutmasını söyleyin. Her bir kokuyu ve ona olan tepkinizi tanımlayın.

Leonardo'nun kişisel kolonyası için formülü: "koku için taze gülsuyunu alın ve ellerinizi nemlendirin, sonra lavanta çiçeğini alın ve ellerinizin arasında ovuşturun, iyi olacaktır"

Kendi Parfümünüzü Yapın

Bir parfümeri mağazasına girin temel yağların örneklerine bakın: lavanta, (patchouli), (clove), gül, okaliptüs, vs. Mümkün olduğu kadar çok çeşidi deneyin. Her biri sizi nasıl etkiliyor? Arkadaşlarınızı nasıl etkiliyor? Farklı kombinasyonlar deneyin ve kendi sevdiğiniz kokuyu oluşturun.

Her biri elli hücreden oluşan yaklaşık 10.000 tat alma tomurcuğunuz (pütürünüz) vardır. Tat pütürleriniz tatlı, ekşi, acı ve tatlıyı ayırt etme özelliğine sahiptir. Tatlıyı hissedenler dilinizin ucundadır, ekşilik yanlarda, acı arkada ve tuzlu hissedenler yüzeye dağılmış durumdadır.

Aromaterapiyi İnceleyin

Bitkilerin ve şifalı otların aromaları eski Mısırlılar, Yahudiler, ve Çinliler tarafından tedavi amacıyla kullanılırdı. Klasik çağlarda ve Leonardo'nun döneminde doğal şifalı otların tedavi edici uygulaması da bir yeniden doğuş yaşıyordu. Kitapçınızda bu süratle gelişen konu hakkındaki kitapların sayısına bir göz atın.

Bütün bu anlatılmış olan uygulamalar zengin ödüller verir, fakat koku alma duyusunu araştırmanın en zevkli yolu iyi bir yemek ve ona eşlik eden kaliteli bir şarap iledir.

TAT ALMA

Çoğumuz için tat alma fırsatı kendini günde üç kez gösterir. Fakat yaşam telaşı içinde buna dikkat etmek genellikle güçtür. Koşuştururken bir lokma bir şey ısırabilmek ve gerçekte hiçbir şeyin tadına varamadan yiyeceği tüketmek çok basittir. Bunun yerine, yemeden önce biran durun. Yemek üzere olduğunuz yiyeceğin kökenine eğilin. Yiyeceğinizin daha ilk lokmasında yüzde 100 tat almayı hedefleyin.

Mukayeseli Tat Almayı Geliştirin

İyi müzik dinlemek duymayı geliştirmenin harika bir yoludur; büyük bir perfor-

mansı bir diğeriyle mukayese etmek daha da etkilidir. Aynı şey tat alma ve koklama için de geçerlidir. İyi yemekler yemek ve kaliteli şaraplar içmek devamlı keyif verici duyusal bir eğitimdir, fakat koku ve tat alma kıymetlendirmenizin gelişmesini mukayeseli değerlendirme yoluyla çok etkili bir şekilde hızlandırabilirsiniz. Mukayeseli değerlendirme için aşağıdaki egzersizleri deneyin:

Üç tip bal alın (örneğin, portakal çiçeği, vahşi çiçek, yonca), kavanozları açın, ve her birini otuz saniye koklayın. Aromalarını tanımlayın. Sonra her, birini sırayla tadın; yarım çay kaşığı kadarını ağzınıza alın ve dilinizle ağzınızda dolaştırın. Tatmalar arasında damağınızı çalkalamak için bir yudum su alın. Aroma ve lezzet farklarını tanımlayın.

Şimdi aynı mukayeseyi üç çeşit zeytinyağı, çikolata, mantar, bira, elma, şişe suyu, füme somon, havyar, üzüm, veya vanilyalı dondurma için yapın.

Şarap Tadımını Keşfedin

Kaliteli şarap, içebileceğiniz bir sanat eseridir. O dünya nimetlerinin sıvı haldeki özüdür; kanıtı, Benjamin Franklin'in şu ifadesinde bulunur "Tanrı bizi sever ve mutlu görmek ister." Şarabı değerlendirmeyi ve tadına varmayı öğrenmek, koku ve tat alma

duyunuzu rafine etmenin en zevkli yoludur. (Eğer alkol almak istemiyorsanız, aşağıdaki egzersizleri Ariel, St. Regis, ve diğerleri tarafından üretilen alkolsüz şaraplarla yapabilirsiniz.)

Başarılı bir şarap tadımı yapmak için şunlara ihtiyacınız vardır: Şarabın rengini değerlendirebilmeniz için uyumlu, iyi aydınlatılmış bir ortam (Püristler [mükemmeliyetçiler] şarabın renginin daha belirginleşmesi için beyaz masa örtüsünde ısrar ederler); farklı şarapların tadım aralarında damağınızı temizlemek için bir sepet kabuk ekmek ve su; aromayı ve tadı optimize etmek için iyi cins kadehler(en iyileri Reider kristalinden imal edilir). Ve tabii, bir tirbuşon ve birkaç iyi cins şarap.

Tadımınızı bir konu çevresinde organize edin. Örneğin, en üst düzey Kaliforniya chardonnay, pinot noire, veya cabernet sauvignon şarabını, aynı fiyattaki Fransız beyaz burgundy, kırmızı burgundy, veya Bordeaux şarabı ile mukayese etmeyi deneyin. Veya Leonardo'nun vatanı, İtalya'nın Tuscan bölgesinden Chianti'nin üç farklı bağbozumunu tadın. (Antinori Chianti Classico Tenuta Riserva'yı deneyin. Antinori ailesi Tuscan bağlarını Leonardo'nun doğduğu 1452 yılında kurmuştu. 1988, 1990, ve 1993 rekolteleri eldeki en iyi bağbozumlarıdır.) Tatma, şarabın asıl zevki olmakla beraber,

bundan tam olarak keyif almada bütün duyular rol alır. Elinizde şişeyi hissetmek, mantarın şişe açılırken çıkardığı mükemmel ses, parmaklarınıza temas eden dokusu, şarabın kadehe dolarken çıkardığı şırıltı. Kadehi ışığa tutun ve şarabınızın rengine göz atın; sonra uçucu aromasını bırakması için kadehin içinde döndürün. Burnunuzu kadehe uzatıp kokusunu içinize çekin. Aromanın tadını çıkarmak ve elemanlarını tanımlamak için zaman ayırın. Sonra, şarabı damağınıza yayarak, tadını, dokusunu, ve verdiği hissi değerlendirerek için. Yutun, ve boğazınızdan geçerken bıraktığı lezzeti ve duyguları fark edin. "Finish" diye adlandırılan bu son eleman, iyi bir şarabın en iyi işaretidir. En iyi cins şaraplar yutulduktan sonra bir dakika daha ağzınıza keyif dalgaları gönderir.

Tatma sürecinin her safhasını hassasiyetle ve şiirsel bir şekilde tanımlayın.

Deneyimli tadımcılar tarafından kullanılan sözcüklere ilave olarak, siz kendi tanımlayıcılarınızı kullanarak aldığınız zevki ve değerlendirmenizi genişletebilirsiniz; ne kadar şiirsel ve düşsel olursa o kadar iyidir. En iyi hatırlatıcı tanımlamaya bir ödül verin (ipucu: tadılan şarapların sayısı arttıkça tanımlamalar giderek daha hatırlatıcı olma eğilimindedir). Kısa bir süre önce büyük bir petrol şirketinin muhasebe bölümünde ya-

Leonardo'nun not defterlerinden: "Dokunma duyusu ile bir deneme. Eğer ikinci parmağınızı üçüncü parmağın ucuna tırnağın tamamı diğer taraftan görünecek şekilde koyarsanız, bu iki parmakla dokunduğunuz bütün cisimler, yuvarlak olmak koşuluyla, çift hissedilir."

pılan tatma sırasında, şarap hakkında hiçbir şey bilmediğini söyleyen bir muhasebeci, seçkin bir Meursault'un tadını, "Bu ılık bir yağmurda sarı bir şemsiye açmak gibi" diye tanımlayarak ödül kazandı.

Şarap tadımında deneyim kazandıkça, diğer tat ve kokularla ilgili değerlendirmelerinizin de geliştiğini fark edeceksiniz. *Salud! Cent'anni!*

DOKUNMA VE HİSSETME

Beyniniz 500.000 dokunma detektörü ve 200.000 ısı sensöründen bilgi alır. Gene de Leonardo çoğu insanın "hissetmeden dokunduğunu" üzüntüyle belirtmiştir. Duyarlı "hissetmenin" sırrı, sonraki egzersizlerde deneyeceğiniz gibi, algılayıcı bir şekilde dokunmak, bütün vücudunuzla ve ellerinizle derinden "dinleme"yi öğrenmektir.

Melek Gibi Dokun

Verrocchio'nun (sayfa 29) Babtism'indeki melek resmine veya bakirenin yüzüne bakın. (sayfa 173) Leonardo'nun uyguladığı çok ince boya tabakalarındaki temasın kalitesini hayal edin. Şimdi maestronun nefis hassasiyetinden esinlenerek çevrenizdeki nesnelere dokunun. Bu kitap, kabı ve sayfaları, elbisenizin kumaşı, saçınız, kulak me-

meniz, parmak uçlarınız. Çevrenizdeki dünyaya, sanki her duyuyu ilk defa algılıyormuş gibi dokunun.

Aynı niteliklerde teması sonra karşılaşacağınız özel bir insana uygulayın. Partneriniz Rönesans'ın büyük bir hayranı olacaktır.

Deneyimli tadımcılar kaliteli şarabı analiz etmek ve tanımlamak için yüzlerce sözcük kullanırlar. Aşağıdakiler Leonardo'nun kendi İtalyan'ca dilinde bazı tadım terimlerini içermekte olup en lezzetlilerin arasındadır.

Amabile (sevimli)	**: dostça, kibar, hafifçe tatlı**
Aristocratico (aristokratik)	**: en iyi üzümlerden, topraktan, kaliteden, ve şarap yapımcılarından.**
Balanced (dengeli)	**: Yin (asidite) ve yang (meyve)'ın mükemmel bir armonisi**
Black currants (kuşüzümü)	**: Cabernet Sauvignon'un klasik aroması**
Buttery (yağlı)	**: şarabın dokusunu ve "ağızda hissedilişi"ni belirtir**
Carezzevole (okşayış)	**: okşayıcı, St. Anne'nin saçları gibi akıcı**
Complex (karmaşık)	**: çok yönlü, farklı aroma, lezzet, ve doku katmanları**
Generoso (cömert)	**: değerlendirmesi kolay, tat, alkol ve konsantre olarak zengin**
Rotondo (yuvarlak)	**: belirgin sınırları yok; yumuşak ve zengin**
Silky (ipeksi)	**: damakta yumuşak, boyutlu doku**

Stoffa (kumaş)	**: doğru ürün—kuvvetli bitim büyük, gür, kompleks şaraplar**
Supple (yumuşak)	**: cana yakın, keyif alınması kolay.**
Velvety (kadifemsi)	**: "ipeksi" gibi, daha zengin.**
Zing	**: beyaz şaraplarda gevrek asidite—doğru asit bileşeni, tadın alınması için gerekli yapıyı sağlar; mide suyunu uyararak iyi şarabın azmedilmesi için ideal yardımcıdır.**

Gözü Bağlı Dokunma

Bu egzersizi paylaşmak için bir arkadaşınızı davet edin. Şu maddelerden bulabildiklerinizi bir araya getirin: bir lastik top, bir ipek eşarp, bir parça seramik, bir yapışkan fermuar, bir yaprak, bir kase buz, bir çekiç, bir kadife veya velur süveter ve araştırmak istediğiniz herhangi bir şey. Gözlerinizi bağlayın ve bunları algılayan dinleyen ellerle keşfetmeye çalışın. Dokularını, ağırlıklarını, ısılarını ve diğer duyguları tanımlayın.

Doğaya Dokunun

Dışarı çıkın ve doğanın dokularını araştırın. Farklı ağaç kabukları ve yaprakları, çimenleri, çiçeklerin yaprakları, toprak ve bir kedi veya köpeğin tüyleri

"Dokunma"yı Bir Günün Konusu Yapın

Farklı insanların dokunuşunun niteliğine dikkat edin; bir tokalaşmanın kuvveti, bir kucaklaşmanın sıcaklığı, bir öpüşün yumuşaklığı. Sevişmenin dışında, hissettiğiniz en zevk verici teması düşünün. Bunu güzelleştiren neydi? Çok sevdiğiniz kimselere dokunmanızın niteliğini nasıl arttırabilirsiniz. Temanızdan azamisini elde etmek için bir dostunuza bir ayak masajı yapın ve kendinize bir mesaj programlayın.

SİNESTEZİ

Duyuların birleşmesi olan sinestezi, büyük sanatçıların ve bilim dahilerinin karakteristiğidir.

Sensazione'nin bütün güçlerini, sinestetik bilinci yaşatarak artırabilirsiniz. Başlamanın basit bir yolu, bir duyuya diğer duyulara göre tanımlamaktır. Sinesteziyi geliştirmek için aşağıdaki egzersizleri deneyin.

Müziği Çizin

En sevdiğimiz müzik parçasını dinleyin. Dinlerken izlenimleri şekiller ve renklerle ifade etmeyi deneyin.

Rengin Sesini Çıkarın

En sevdiğiniz resmin röprodüksiyonuna bakın. Tuvaldeki dokular, şekiller ve renklerden esinlenen sesleri vokalize edin.

Görünmeyeni Şekillendirin

Eğer belli bir müzik parçasının heykelini yapacak olsaydınız ne tür malzemeler kullanırdınız? Ne tür şekiller yapardınız? Hangi renkleri kullanırdınız? Müzik nasıl kokardı? Eğer müziği ısırabilseydiniz, tadı nasıl olurdu? Bu hayali çok duyulu heykel yapma egzersizini, en az iki sevdiğiniz müzik parçasıyla deneyin.

Transpozisyonlar Yapın

Büyük sanatçılar ve besteciler listenizi gözden geçirin. Onları kişiliklerine göre değil de yapıtlarına göre transpoze edin. Diğer bir ifadeyle, eğer Michelangelo bir müzisyen olsaydı ne olurdu? Eğer Mozart bir ressam olsaydı ne olurdu? Örneğin, bana göre eğer Michelangelo bir müzisyen olsaydı, sanırım Beethoven olurdu; ve eğer Mozart bir ressam olsaydı Rafael olurdu. Bu arkadaşlarla yapılacak eğlenceli bir egzersizdir. Herkes birkaç transpozisyon yaptıktan sonra, herkese ayrı ayrı seçimlerini açıklattırın.

Sinestetik Problem Çözümüne Angaje Olun

Belli bir soru, sorun, veya problem düşünün. Ona bir renk, şekil ve doku verin. Kokusu ve tadının neye benzediğini hayal edin. Nasıl bir his veriyor? Bazı olası çözüm-

lerin dokusu, tadı, şekli, rengi ve sesi nasıldır?

Sinestetik Sebze Çorbası Yapın

Sebze çorbası Leonardo da Vinci'nin her gün yediği gözdesi olan bir yemektir. Bütün duyularınızı, büyükannem Roza'dan uyarladığım şu tarifle keskinleştirebilir ve tadına varabilirsiniz. Büyükanne Roza esaslı bir İtalyan aşçısı olmasına ilaveten yetenekli bir ressamdı. Bu egzersizde çorbayı sinestetik bir sanatçı gibi yapacaksınız.

Malzeme:

1 fincan canellini fasulyesi (Progresso taraflarından iyi cins konserve fasulye)
10 oz İsviçre chard (şeritler halinde kesilmiş)
3 orta büyüklükte kabak (çeyrek ince dilimler halinde)
2 sarı soğan (çok ince doğranmış)
5 orta boy karanfil sarımsağı
4 olgun kırmızı domates (iri olarak doğranmış)
4 gevrek kereviz sapı (küçük küçük doğranmış)
4 yaprak savoy kabağı (şeritler halinde kesilmiş)
3 orta boy patates (az pişmiş iri olarak doğranmış)
İyi cins zeytinyağı

2 fincan sebze, tavuk veya biftek suyu (bulyon)
Parmesan (veya pecarino) peyniri kabuğu
Taze fesleğen, kekik, karabiber
İsteğe bağlı olarak arborio[1] pirinci veya fusilli[2] (al dente[3] olarak pişmiş)

Sebzelerinizi kesmeden dilimlemeden veya doğramadan önce tek tek elinize alıp ağırlığını, dokusunu, şeklini ve rengini hissedin. Her bir malzemenin aromasını içinize çekin ve onun özüne uygun notalar mırıldanın.

Büyük bir kabın içinde, sarımsak, kereviz, havuç ve soğanı zeytinyağı ile soteleyin (soğanlar pembeleşinceye kadar) sonra diğer sebzeleri, bir fincan bulyonu ve bir tutam yeni çekilmiş karabiberi ilave edin ve kısık ateşte pişirin. Sık sık fakat ağır ağır karıştırın. Eğer daha sulu olmasını istiyorsanız biraz daha bulyon ilave edin. Parmesan peyniri kabuğunu içine atın. Renklerin dokuların, aromaların karışmaya başlamasını izleyin. Başlayan bu tat ve koku senfonisinin seslerini mırıldanın.

Bütün malzeme birbirine karışıncaya kadar en az 3 saat kaynatın.

Renkleri içinize çekerken ve duygularınız yüzerken sebze çorbası deneyiminizi

---

[1]Bir İtalyan pirinç markası (ç.n.).
[2]Burgu şeklinde makarna (ç.n.).
[3]Az pişmiş (ç.n.).

ifade edin. İtalyanvari güzel jestler yapmaya başlayın.

İsterseniz servisten 10 dakika önce fasulyeleri sonrada pirinci veya makarnayı ilave edin. Rendelenmiş parmesan veya pecari-

EBEVEYNLER İÇİN SENSAZIONE

Klasik bir çalışmada, yavru fareleri algılamadan yoksun bir ortama koydular. Diğer bir grupta algılamanın zengin olduğu bir ortamda büyütüldü. Algılama yoksunu grup beyin gelişmesini tamamlayamadı. Basit bir lâbirentte yollarını bulamadılar ve agresif, yabani sosyal davranışlara yatkın olarak yetiştiler. Algılama zenginliğine sahip olanlar daha büyük ve bağlantılı beyinlere sahip oldular. Karmaşık lâbirentleri çabucak öğrendiler ve bir arada neşeyle oynadılar. Fareler bu tür deneylerde kullanılırlar, çünkü sinir sistemleri bizimkiyle çok benzerlik gösterir. Dolayısıyla daha anne rahminden itibaren evde her fırsatta beyin geliştirici bir ortam yaratmak için gayret gösterin. Dr. Thomas Verny ve diğer birçoğu henüz doğmamış bebeklerin, örneğin Mozart dinlemekten, olumlu olarak etkilendiğini göstermişlerdir. Doğduklarında çocuklarınız için zengin ve rafine bir ortam yaratmak için her fırsatı kullanın. Büyüyen çocuğun nörolojik ve duygusal gelişiminde sevgi dolu dokunuşlar ve kucaklamalar çok önemlidir. Koku ve tat almanın rafine edilmesi inceliklerin anlaşılması için büyüyünceye kadar bekleyebilir. Fakat görüş keskinliği, renklerden zevk alma, sesi değerlendirme ve doğal sinestetik bilinç, resim ve müzik dersleriyle ve güzelliklere bakarak zenginleştirilebilir.

İŞ ALANINDA SENSAZIONE

Leonardo iş ortamının estetik olarak geliştirilmesinin önemini vurgulamıştır. Çevremizden her gün edindiğimiz duygusal algılamaların beynimiz için bir nevi gıda olduğunu anlamıştır. Ancak, organizasyonel dünyada çoğu insan duygusal izlenimlere ilişkin "junk-food diet" (ıvır zıvır yeme) sonucu olarak zihinsel kötü-beslenmeden çeker. İş yerlerimiz genellikle devlet dairelerine, hastanelere, okullara, ve cezaevlerine benzer. Hücremsi yapılaşma, tekdüze duvar renkleri, ve flüoresan ışıkları. İnsan bu düzenlemelerin duygusal yoksulluğun üretkenliği artırdığı varsayımına mı dayandığını merak ediyor.

İronik olarak, her taraftaki kuruluşlar daha fazla yaratıcılık, yenilik, ve bütün seviyelerden katılım için acil çağrılar yapmaktalar. Çalışanlarını kutulara kapatırken, bir yandan da "kutunun dışını düşünmelerini" istiyorlar. Organizasyonlar üyelerinden daha fazla yaratıcılık, ve yenilik isterken, istedikleri davranışları teşvik edecek ortamları da sağlamalıdırlar.

Uzun yıllardan beri psikologlar, dış çevre tarafından sağlanan uyarıların, yaşamın ilk yıllarında beyinin gelişmesi için hayati olduğunu bilmektedirler.

Ancak son zamanlarda, beyin bilimcileri çevresel uyarıların yetişkinlerin beyinlerinde de devamlı olarak gelişme sağladığını keşfetmişlerdir. Kendi deneylerimden aydınlatıcı bir hikaye, yeni, daha yaratıcı, snaptik organizasyonuna yardımcı olacak bir iş ortamının nasıl kurulacağına dair esin verir.

1982 de bir tıbbi cihaz şirketinin Öğrenme Kaynakları Grubu bir eğitim sorununun çözümü için yardım

istedi. Bu grup, karmaşık diyagnostik testler için dizayn edilmiş bir makinenin kullanımı ve bakımı için müşterileri eğitmekten sorumluydu. Maliyet etkenliğini korumak için, bu makinenin eğitimi bir haftada tamamlanmalıydı. Sorun eğitimin genellikle iki-üç hafta kadar sürmesiydi.

Kuruluşu ilk ziyaretimde, günün en gelişmiş interaktif eğitim teknolojisinden çok etkilenmiştim. Öğrenciler ileri teknolojili bilgisayarlı sınıflara devam ediyor ve gerçek makinelerin üstünde çalışıyorlardı. Ancak, öğrenme ortamı standart hücre sistemi, monoton duvar boyaları, flüoresan ışıklar, vs. idi. Estetiğe yönelik tek girişim her makinenin üstüne asılı büyük boy bir makine resmiydi. Öğrencilere sabah ve öğleden sonra birer kahve molası veriliyordu.

Antidot olarak, öğrenme kaynağı timinin otuz dokuz üyesi gerçek yaşam sorunlarına karşı Da Vincivari düşünme becerilerinin uygulanmasına odaklandıkları bir eğitim programı için üç günlerini harcadılar. Birinci gün işyerlerine dönen eğitim uygulayıcıları gün boyunca Mozart'ın keman konçertolarını dinlediler. İlk günün sonrası öğrencilerinin her zamankinden yüzde elli daha az "gereksiz soru" sorduklarını rapor ettiler. Müziğin öğrencilerin rahatlamasına ve dikkatlerini toplamalarına yardım ettiğini, monotonluktan kurtulmak için "kafa karışması" ihtiyacından kurtardığını düşündüler.

Öğrenim laboratuarında yapılan diğer bazı değişiklikler arasında, eğitmenler:

- Makine resimlerini kaldırıp onların yerine en sevdikleri sanatçıların röprodüksiyonlarını astılar;
- Flüoresanları kaldırıp ampul lambalar taktılar;

- **Ortamı estetik olarak daha renkli, güzel kokulu ve "canlı" hale getirmek için, öğrencileri çiçek getirmeye teşvik ettiler;**
- **Kahve içilen yere karalama için renkli kalemler, ve kağıtlar koyarak "yaratıcı bir mola odası" haline getirdiler; Dokunma duyusunu geliştirmek için oyun hamuru, vs koydular;**
- **Öğrencileri her saat on dakika "beyin molası" almaya teşvik ettiler.**

Öğrenme Kaynakları Grubu bir yıl boyunca bu değişikliklerin etkileri üzerinde kendi kendilerine çalıştılar. Sonuç: Öğrenme etkinliği yüzde 90 gelişme gösterdi.

noyu ve hatta biraz da zeytinyağı serpin. Taze fesleğen veya kekik ile süsleyin. Sıcak İtalyan ekmeği ve bir kadeh şarapla veya San Pellegrinoyla servis yapın.

Artık bütün ayrı notalar armoniyle kaynaşmıştır. Sebze çorbası şarkınızı söyleyin veya mırıldanın v.e sebze çorbası dansınızı yapın.

Maestro'nun Stüdyosunun Bir Benzerini Kendiniz İçin Yaratın

İşyerinde denge ve yaratıcılık sağlayan bir kültür oluşturmak karmaşık bir görevdir. Ancak, Maestronun stüdyosunun bir benzerini kendiniz için meydana getirmek

doğru yönde atılmış somut bir adımdır. Bu mekanı beyin fırtınası için, strateji oluşturmak için, ve yaratıcı problem çözümü için kullanabilirsiniz. Amoco, DuPond, ve Lucent Technologies gibi şirketler bunu başarıyla uygulamaktadırlar. Başlamak için şu unsurları ve kaynakları dikkate alın:

- *Oda.* Bir konferans salonu, malzeme odası, bodrum, veya boş bir büroyu alın, ve bütün standart mefruşatı ve telefonları çıkarın. Kapıya "Rönesans Odası", "Yaratıcılık Merkezi", Leonardo Laboratuarı", "Think Tank", vs. gibi bir tabela asın.
- *Aydınlatma.* En iyisi doğal aydınlatmadır, dolayısıyla penceresi olan bir oda bulmaya çalışın. Standart flüoresan lambaları ültraviyole-radyasyon-korumalı ful spektrum flüoresanlar, halojen lambalar, veya akkor ışık veren normal ampullerle değiştirin.
- *Ses.* İyi kaliteli bir stereo müzik seti yerleştirip beyin fırtınası veya molalarda caz veya klasik müzik çalın. (California Irvine Üniversitesinde kısa süre önce yapılmış olan bir araştırmada, denekler Mozart dinlerken yapılan testlerde geçici bile olsa daha yüksek IQ derecesi göstermiştir.)

- *Estetik.* Duvarlara ve hatta tavana hareketli ilham verici sanat eserleri asın. Bunu ara sıra değiştirerek tazeleyin. Yeşil bitkiler ve taze çiçekler bulundurun.
- *Mobilya/Malzeme.* Rahat koltuk ve sandalyeler, dolgun yer minderleri veya hatta bir hamak getirin. Yeter miktarda flip chart (yaz-boz kağıtları) (bulabildiğiniz en büyük boyutta) ve bol miktarda renkli kalem ve marker (su bazlı, toksik olmayan türden). Bir tepegöz (iyi cins sessiz bir model) ve duvar büyüklüğünde yazı tahtası.
- *Feng Shui.* Bu eski bir Çin sistemi olup, odaları aynalar, ekranlar, çeşmeler, ve mobilyalarla döşeyip yin ve yang kuvvetlerini dengelemek ve doğayla uyumu azamiye çıkarmaktır. Chase Manhattan, Citibank, ve Morgan Guaranty Trust gibi batı şirketleri ve çok sayıda doğu şirketi beyin-geliştirme ortamları oluşturmak için feng shui danışmanları istihdam etmektedirler.
- *Hava.* Çoğu iç mekan ortamları tıka basa dolu ve çok sıcak veya çok soğuktur. Bir ısıtıcı/ havalandırma cihazı temin edin. Bir hava nemlendirici, nem alıcı, veya hava temizleyici (bunda yeşil bitkiler yardımcıdır) yararlı olabilir. Aromaları dene-

yin—potbori[1], tütsü, veya esanslar (örneğin, uyanıklık için nane, rahatlama için lavanta).

[1]Çeşitli çiçek yaprakları, baharlar ve kokular içeren bir kavanoz (ç.n.).



Sfumato

(Sözlük anlamıyla "Dumanla Yükselmek")
Belirsizliği, Paradosku ve
Kararsızlığı Kucaklama Arzusu

Curiosita güçlerinizi uyandırıp, deneyimin derinliklerinde yol alırken, ve duyularınızı keskinleştirirken bilinmeyenle yüz yüze gelirsiniz. Zihninizi belirsizliğe karşı açık bulundurmak yaratıcı potansiyelinizi serbest bırakmanın tek ve en güçlü gizidir. Ve Sfumato prensibi bu açıklığın anahtarıdır.

> Ortaçağ zihniyetinde şüphe etme olasılığı yoktu.
>
> —William Manchester

Sfumato sözcüğü "puslanmış" veya "dumanla yükselmek" veya basitçe "dumanlı" olarak tercüme edilebilir. Sanat eleştirmenleri bu deyimi Leonardo'nun resimlerinin en belirgin karakteristiklerinden biri olan puslu, esrarengiz niteliğini tanımlamak için kullanırlar. Bu etki, insan için harika bir metafor olup, çok sayıda ince boya katmanlarının özenli bir şekilde uygulamasıyla elde edilir. Leonardo'nun bitmez tükenmez sorgulaması ve araştırma için duyularını kullanmadaki ısrarı onu birçok keşfe ve içyüzünü anlama yeteneğine eriştirdi, bu aynı zamanda onu bilinmeyenin bolluğu ile ve sonuçta bilinmeyenle mücadeleye yöneltti. Karşıtların tansiyonunu tutmada, bilinmeyeni, belirsizliği, ve paradoksu kucaklamadaki olağanüstü yeteneği, dehasının kritik bir karakteristiği idi.

Karşıtların tansiyonu teması, çalışmalarında devamlı olarak ortaya çıkar ve yaşamı boyunca yoğunlaşarak artar. Ressamlar için ideal konular üzerine yazdığı *Treatise on Painting* (Resim Üzerine Yazılar) adlı kitabında anlaşılması güç kontrast imajları anımsatır: "...her türlü hayvanın, bitkinin, meyvenin, arazi yapısının, ovaların, dağların, izleyene dehşet veren korkunç yerlerin özü; ve, hoş yerler, tatlı ve zevk veren rüzgarın esintisiyle hafifçe eğilmiş

> "Şüpheleri olmayan ressam çok az şey başarır."

renkli çiçeklerle dolu çayırlara geçtikten sonra tekrar dönüp bakan..."

Leonardo'nun güzelliği arayışı onu çirkinliğin çeşitli şekillerini keşfetmesine yol açmıştır. Savaş, gülünçlükler, ani sağanakların çizimleri genellikle çiçeklerin ve güzel gençlerin yanında yer alır. Yolda garip veya anormal bir tipe rastladığında, bu insanın detaylarını kaydetmek için bütün gününü onu izlemekle geçirirdi. Bir seferinde şehirdeki en tuhaf görünüşlü insanlar için bir öğle yemeği tertiplemişti. Onları fıkra ardına fıkra ile eğlendirip gülme krizlerinin etkisi ile daha çok şekilleri bozuluncaya kadar çabaladı. Sonra parti bittiğinde, bütün gece oturup yüzlerinin şeklini çizdi. Kenneth Clark Leonardo'nun çirkinliğe olan merakını, "insanları gotik katedrallere gargoyleler[1] yapmaya iten duygu" ile mukayese eder. "Gargoyleler Azizlerin tamamlayıcısıydı; Leonardo'nun karikatürleri de onun yorulmaksızın aradığı ideal güzelliğin tamamlayıcısıydı."

Leonardo'nun karşıtlık ve paradoks tasarımı çeşitli şekiller almıştır. Cinas, fıkra, mizah sevgisi, bilmece, bulmaca, ve gemici düğümlerine olan hayranlığı not defterlerinde yer almıştır. Nakış, yer parkeleri, ve porselen karolar için resimleri, çizimleri, karalamaları, ve dizaynları genellikle düğüm, saç örgüsü, ve konsantrik (aynı merkezli) dairesel şekiller gösterirdi. Vasari'ye göre,

---

[1]Gargoyle: Genellikle kilise damlarının kenarına taştan veya metalden yapılan çirkin bir insan ya da hayvan başı şeklinde oluk. Yağmur suları bu heykelciklerin ağzından aşağı dökülür. (ç.n.)



Karşıtların gerilimi [tansiyonu] 1483'de sipariş aldığı Virgin of the Rocks *[Kayaların Bakiresi] adlı eserinin ana temasıydı. Bramly'-nin belirttiği gibi "Leonardo* Virgin of the Rocks*'ı bir prensip etrafında: karşıtlık, kontrast üzerine düzenlemişti. Anne ve çocukların oluşturduğu mutlu grup ve* hemen hemen gülümseyen *melek dünyanın sonunu çağrıştıran karmaşık bir arka planla çevrilidir.... Çorak bir kayadan bitkiler çıkmaktadır. Kusursuz tasarımda Leonardo, çarmıhın ıstırabı için hazırlık yapıyor gibidir. Calvary'nin tohumlarını taşımak nasıl bir eğlence kaynağı olurdu."*



Leonardo da Vinci tarafından Fındıkkıran adam ve güzel genç çalışması.

Leonardo bir düğüm paterni dizayn etmek için çok zaman harcardı, öyle ki örgü bir baştan bir başa bir çember oluşturuncaya kadar takip edilebilirdi. Bu güzel ve karmaşık dizaynlardan birinde "Leonardus Vinci Academia" ibareli bir oyma vardır."

Leonardo'nun sonsuz şekillere olan hayranlığı kendi adının sözcükleriyle oynamak kadar eğlenceliydi (onun zamanında düğüm şekilleri *fantasie de vinci* [vinci fantezileri] olarak bilinirdi). Bramly bunları "dünyanın hem sonsuzluğu, hem de birliği" olarak adlandırır. Düğüm, Da Vinci'nin bilgisi derinleştikçe paradoksu ve gizemi oyun şeklinde ifadesiydi.

Her şey hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukça, Leonardo belirsizliğe daha fazla dalıyordu. Ve gizem ve karşıtlık bilinci arttıkça paradoks ifadesi daha zor anlaşılır

hale geldi. Bu Saint John'da çok belirgindir. Kenneth Clark şöyle der:

> *Baptist St. John Gerçeğin ve Işığın habercisiydi. Ve gerçeğin kaçınılmaz habercisi neydi? Bir soru. Leonardo'nun St. John'u ebedi bir soru işareti, yaratıcılığın muammasıdır. O Leonardo'nun aşina olduğumuz—omzunda duran ruhu haline gelir ve cevaplandırılamayacak bilmeceler olarak ortaya çıkar. Bir sfenksin tebessümüne ve zihni meşgul eden bir şeklin gücüne sahiptir. Leonardo'nun çalışmasının tamamında— kendi içinde bir soru ifadesinin artan ritmine sahip—bu jestin nasıl göründüğünü işaret etmiştim. Burada son derece saf ve belirgindir.*

Şüphesiz Mona Lisa Leonardo'nun paradoksu en iyi ifadesidir. Tebessümündeki gizem çağlar boyunca seller gibi mürekkep akıtılmasına yol açmıştır. Bramly onu "İsa'nın kadın hali" olarak adlandırır. *The Renaissance* adlı klasik eserin yazarı Walter Pater onu "etten, tortulardan, küçük küçük hücrelerden, garip düşüncelerden, ve fantastik hayallerden, ve nefis duygulardan meydana gelmiş bir güzellik abidesi" olarak tanımlar. Sigmund Freud, *Mona Lisa*'nın "...kadının aşk hayatına hakim olan kontrastların en mükemmel şekilde ifadesi..." olduğunu yazmıştır. Mona Lisa'nın gülümsemesi iyi ile kötünün, şefkat ile gaddarlığın, baştan çıkarıcılık ile masumiyetin, fanilik ile ebediliğin kesişmesinde yatar. O, Çinlilerin yin ve yang sembolünün Batıdaki karşıtıdır.

The Story of Art (Sanatın Öyküsü) adlı eserin yazarı E. H. Gombrich, Leonardo'nun Sfumato denilen ve paradoksun özünü teşkil eden bu üstün yaratıcılığı nasıl başardı-



Leonardo da Vinci'nin Baptist St. John'u

ğını anlamamıza yardımcı olur: "bulanık hatlar, ve yumuşak renkler...bir şekilden diğerine geçerken daima bizim hayalimize de bir şeyler bırakır...Bir yüz resmi çizmeyi deneyen herkes bilir ki, ifade dediğimiz şey temel olarak iki unsurda kendini gösterir: ağzın kenarları ve gözlerin kenarları. Leonardo'nun bilinçli olarak yumuşak bir geçişle belli belirsiz bıraktığı tam bu kısımlardır. İşte Mona Lisa'nın bize hangi duygularla baktığından hiçbir zaman emin olamayışımızın nedeni budur...." Gombrich portrenin iki tarafındaki maksatlı farklılığa ve esrarengiz etkisine katkıda bulunan "neredeyse mucizevi şekildeki canlı görünüme" dikkati çeker.



Mona Lisa

Dr. Lillian Schwartz'ın Leonardo'nun kendi portresi ile Mona Lisa'yı aralarındaki farkı/benzerliği ortaya çıkarmak için birleştirmesi.



Mona Lisa'yı çevreleyen bir çok gizemden biri de onun gerçek kimliğidir. Biyograf Giorgio Vasari'nin Leonardo'nun ölümünden otuz yıl sonra ileri sürdüğü gibi, o Francesco del Giocondo'nun karısı mıdır? Mona Lisa Dr. Raymond Stites'in *Sublimation of Leonardo da Vinci* (Leonardo da Vinci'nin Yüceliği) adlı eserinde iddia ettiği gibi gerçekten Mantua Markizi Isabella d'Este midir?

Veya, o diğerlerini söylediği gibi Giuliano de' Medici-nin arkadaşı Pacifica Brandano veya Charles d'Amboise'ın bir metresi olabilir mi? Yoksa Leonardo'nun tüm yaşamı boyunca tanıdığı kadınların bir karışımı: annesi, asillerin karıları, ve metresleri, köylü kadınlar, ve gözlemleyip skeçlerini çizmek için saatlerini harcadığı yoldan geçen kimseler midir? Yoksa o, bazılarının dediği gibi kendisinin olağanüstü bir portresi midir?

Bu son sav için çarpıcı bir ipucu Bell Laboratuarlarından *The Computer Artists Handbook* (Bilgisayar Sanatçısının El kitabı) nın yazarı Dr. Lillian Schwartz tarafından ortaya konmuştur. Karmaşık bilgisayar örneklemeleri ve çok hassas ölçüm ve ayarlamalarla, Schwartz *Mona Lisa* ile sanatçının 1518'de kırmızı tebeşirle çizilmiş elde mevcut tek kendi-portresini mukayese etmiştir. "Görüntülerin birleştirilmesi için gereken şey onları birbirine kaynaştırmaktı: Burun, ağız, çene, gözlerin, ve alnın göreceli mevkilerini diğeriyle hassas bir şekilde çakıştırıldı. Sadece ağzın kenarını biraz oynatmak gizemli tebessümü sağlıyordu...."

Schwartz bu en ünlü resmin modelinin maestronun kendisinden başkası olamayacağı sonucuna varmıştır.

Belki de *Mona Lisa* Leonardo'nun ruhunun portresiydi. Mona Lisa'nın gerçek kimliği ne olursa olsun, o Da

Vinci'nin dünya görüşünde paradoksun yerini aydınlatmaktadır.

SFUMATO VE SİZ

Geçmişte, kararsızlık için yüksek bir tolerans sadece Leonardo gibi dahilerde bulunan bir nitelikti. Değişim hızlandıkça, belirsizliğin katlanarak arttığını, ve belirliliğin görüntüsünü muhafaza etmenin daha güçleştiğini görüyoruz. Belirsizlik altında başarı sağlama yeteneği günlük yaşamımızın bir parçası haline gelmelidir. Paradoksla karşı karşıya kalındığında sükunetini korumak sadece etkili olmanın değil, süratle değişen dünyada sağlıklı bir zihnin de anahtarıdır.

Belirsizliğe karşı toleransınızı birden ona kadar bir skalada değerlendirin. Bir her zaman için tam bir belirginlik ihtiyacını, on ise Leonardo veya bir Tao rahibi gibi olduğunuzu gösterir. Skalada bir puan üste çıkabilmek için hangi davranışlarınızı değiştirebilirsiniz? Aşağıdaki egzersiz Sfumato gücünüzü artırmak üzere düzenlenmiştir. Egzersizden azami yarar sağlamak için önce öz-değerlendirme sorularına biraz zaman ayırın.

Sfumato:

Kendini-Değerlendirme

❑ Belirsizlikten bir şikayetim yoktur.

❑ Önsezilerimin ritmine uyarım.

❑ Değişikliklerde başarılıyımdır.

❑ Hayatta her gün mizah bulurum.

❑ "Doğrudan sonuca gitme" eğilimim vardır.

❑ Bilmece, ve bulmacalardan hoşlanırım.

❑ Ne zaman endişeli olduğumu genellikle fark ederim.

❑ Kendime yeterli zamanı ayırırım.

❑ Cesaretime güvenirim.

❑ Zihnimde çelişkili fikirleri rahatça taşıyabilirim.

❑ Paradokstan hoşlanırım ve ironiye karşı hassasımdır.

❑ Yaratıcılığa imkan sağlayan tartışmaların önemine inanırım.

Sfumato: Uygulama ve Egzersizler

Curiosita Eşittir Belirsizlik

Curiosita bölümünden hayata ilişkin en önemli on soru listenize dönün. Hangileri en fazla belirsizliğe veya karışık duygulara neden oluyor? Bu paradokslar bu sorulardan herhangi birinin özünde var mı? Not defterinizle çalışırken, elinizle biraz soyut sanat yapmaya çalışın. Curiosita listenizden bir sorunun yarattığı belirsizlik duygusunu çizmeye çalışın. Sonra, jestlerle ve belki de doğaçlama bir dansla bu duyguyu ifade etmeye çalışın; eğer ne yapacağınızdan emin değilseniz, bir fikir sahibi olursunuz. Belirsizlik dansınıza eşlik etmek için ne tür bir müzik seçerdiniz?

Belirsizlikle Dost Olun

Not defterinize, yaşamınızda, geçmişten veya şimdiki zamandan belirsizliğin hakim olduğu üç durumu kısaca tanımlayın. Örneğin, seçtiğiniz koleje kabul edilip edilmediğiniz, veya şirkette personel azaltması sırasındaki durumunuz, veya gelecekteki ö-

nemli bir ilişkiye dair beklentileri ele alabilirsiniz.

Belirsizlik duygusunu tanımlayın. Onu bedeninizin neresinde hissettiniz? Eğer belirsizliğin şekli, rengi, sesi, tadı, kokusu olsaydı nasıl olurdu? Belirsizlik duygusuna nasıl tepki veriyorsunuz? Belirsizlikle endişe arasında nasıl bir ilişki var?

Endişeyi Gözlemleyin

Birçok insan için belirsizlik endişeyle eşanlamlıdır; ancak çoğu kimse iyi bir psikoterapistle yakın bir ilişki kuruncaya kadar ne zaman endişeli olduklarını bilemez. Endişeye, aşırı konuşmak, bir içki koymak, bir sigara yakmak, veya tutkulu bir fantezi kurarak, bir tür otomatik kaçınma davranışıyla tepki verirler. Belirsizliğe karşı başarılı olmak için, ilk önce ne zaman endişeli olduğumuzu anlamayı öğrenmemiz gerekir. Endişemizin bilincine vardıkça, onu kabul etmeyi, tanımayı, ve kendimizi düşünce ve eylem zorunluluklarından kurtarmayı öğreniriz.

Endişe duygusunu tanımlayın. Endişenin farklı şekilleri var mı? Endişeyi vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz? Eğer endişenin şekli, rengi, sesi, tadı, kokusu olsaydı nasıl olurdu? Endişe duygusuna nasıl tepki veriyorsunuz? "Endişe"yi bir günün konusu yapın. Gözlemlerinizi defterinize kaydedin.

Belirsizlik için Toleranssızlığı İzleyin

Gün içinde "toplam olarak", "daima", "şüphesiz", "mutlaka", "asla", ve "kesinlikle" gibi ifadeleri kaç defa kullandığınızı sayın.

Konuşmaları nasıl bitirdiğinizi not edin. Genellikle bir görüşle mi yoksa bir soruyla mı bitiriyorsunuz?

ŞAŞKINLIĞA DAYANMAYI ÖĞRENİN

Sfumato prensibi varolmanın özüne değinir. Gündüzün geceyi takip etmesi gibi, mutluluk kapasitemiz kederin içinden doğar. Her birimiz tek ve özel bir evrenin merkeziyiz, ve kozmik tozların belli belirsiz zerreleriyiz. Hiçbir polarite yaşam ve ölüm kadar korkutucu değildir. Ölümün gölgesi yaşama güç ve anlam verir.

Da Vincivari güçlerinizi "şaşkınlığa dayanmayı" öğrenerek, duygularınızı paradokslar karşısında keskinleştirerek ve yaratıcı gerilimi kucaklayarak geliştirebilirsiniz. Düşünceye (tefekküre) dalma pratiğinizi aşağıdaki paradokslardan biriyle yapabilirsiniz:

- Mutluluk ve Keder—Yaşamınızın en kederli anlarını düşünün. Hangi anlar en mutluydu? Bu durumlar arasındaki ilişki nedir? Mutluluğu ve kederi sırayla yaşar mısınız? Leonardo bir ara şöyle yazmıştı, "En büyük mutluluk, mutsuzluğun sonucu olarak meydana

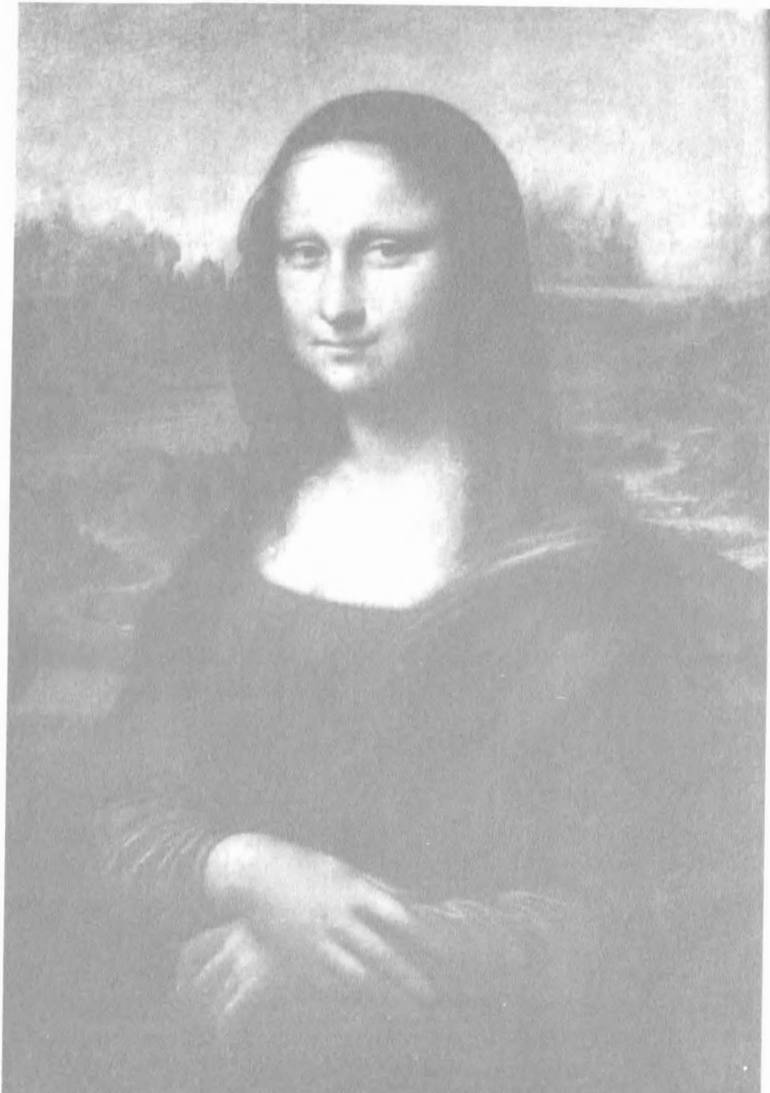
gelir...." Buna katılır mısınız? Bunun tersi doğru olabilir mi?

- Sıkı dostluk ve Bağımsızlık—En yakın ilişkilerinizde mahremiyetle bağımsızlık arasındaki ilişki nedir? Biri olmadan diğerine sahip olabilir misiniz? Bu ilişki endişeye yol açar mı?
- Güç ve Zayıflık—Bir insan olarak üç güçlü yanınızı listeleyin. Zayıflıklarınızın da üç veya daha fazlasını yazın. Listenizdeki bu niteliklerin ilişkisi nasıldır?
- Melek ve Şeytan—Jung'un "Gölge" diye adlandırdığı, bir insanın kötü yönlerini fark etmeden iyi olabilmesi mümkün müdür? Bir kimse gölgeyi inkar ettiğinde veya farkına varmadığında ne olur? Kendi ön yargınızı, nefretinizi, kıskançlığınızı, ihtirasınızı, gururunuzu, ve tembelliğinizi nasıl fark eder ve kabullenirsiniz?
- Değişiklik ve Değişmezlik—Yaşamınızda gözlemlediğiniz en önemli değişikliklerin üç tanesini not edin. Değişmeyen üç şeyi not edin. "Ne kadar çok değişiklik olursa, o kadar aynı kalır" düşüncesi geçerli bir aforizma mıdır yoksa anlamsız bir klişe midir? İşte konu hakkında Maestronun görüşü: "Değişmezlik, kendini tüketen alevlerin içinden yeniden doğan Phoenix ile sembolize edilebilir."
- Tevazu ve Gurur—Yaşamınızın

en gurur verici anlarını düşünün. Kendinizi en mütevazı hissettiğiniz anları hatırlayın. Saf bir tevazu ve gerçek bir gururun derin duygularını yeniden yaratmayı hedefleyin. Bu duygular ne kadar farklı? Tevazu ve gurur arasında beklenmedik benzerlikler var mı? Bu nitelikler birbirine aykırı mı?

- Hedefler ve Süreç—Ulaştığınız önemli bir hedefi düşünün. Bu hedefi elde etmede takip ettiğiniz süreci tanımlayın. Tatmin duygusu duymadığınız bir başarı elde ettiniz mi? Hedef ve süreç, yapmak ve olmak arasında nasıl bir ilişki var? Sonuç araçları doğruluyor mu? Başarılı ve tatmin edici bir yaşam için, bir kimsenin: a) açık bir şekilde belirlenmiş hedeflere yüzde 100 ulaşma sözü vermesi; b) her günü yaşama sürecinin, yaşamın günlük niteliğinin en önemli şey olduğunu fark etmesi; veya c) Hem a, hem b, mi gereklidir?
- Yaşam ve Ölüm—Bunun için kendi egzersizinizi oluşturun.

Yaşam ve Ölüm üzerine Leonardo: "Bir insanın kendi ülkesine veya başlangıç (yaradılış) kaosuna geri dönme ümit ve arzusunu gözleyin, ışığa yönelen ateş böcekleri, devamlı bir umutla ve mutlulukla her yeni baharı ve her yeni yazı bekleyen adam gibi... beklentilerinin çok yavaş oluştuğuna inanması; ve beklediği şeyin kendi sonu olduğunu fark etmemesi. Fakat bu beklenti elementlerin ruhunda onların en saf şeklindedir, kendini insan bedeninin yaşamına hapsedilmiş bulur, ve devamlı olarak kendi kaynağına dönmek ister. Ve ben bunun doğanın özünde mevcut aynı bekleyiş olduğunu bilmenizi istiyorum...."



MONA HAKKINDA DİKKATLE DÜŞÜNÜN

Serge Bramly, Sung hanedanından bir Çinli şaire göre dünyada en gereksiz ve rahatsız edici üç şeyin tahsilsiz gençler bulunması, kaliteli çayın kötü servis yapılması, ve iyi sanatın taktir edilmemesi olduğunu nakleder. Leonardo'nun *Mona Lisa*'sı nadiren görülebilecek bir şeydir. Mona ile bir süre oturun. Zihninizin analitik kısmı sakinleşinceye kadar bekleyin ve kokusunu içinize çekin. Tepkilerinizi not edin. (Paris'i ziyaret ettiğiniz zaman sabah 9.00 da açıldığında Louvre'a uğrayın ve dosdoğru gidip gerçek Mona'yı özel olarak seyredin.)

MONA'NIN TEBESSÜMÜNÜ SOMUTLAŞTIRIN

Mona'nın yüz ifadesini özellikle ünlü tebessümünü somutlaştırmayı deneyin. Ne hissettiğinize dikkat edin. Bunu deneyen insanların tepkileri arasında şunlar vardır:

- "Sanki aklım iki ayrı yerdeymiş gibi hissediyorum."
- "Böyle tebessüm ettiğim zaman, kendimi daha hür hissediyorum."
- "Kendimi bir cognoscenti (sanat kritiği) gibi hissetmemi sağlıyor."

- "Ani bir şekil değişikliği hissettim—her şey birdenbire tamamen değişti.)

Şimdi Curiosita listesinden en fazla endişe doğuran sorulara dönün. Yalnız bu defa her soruyu düşünürken, Mona'nın tebessümünü gözünüzün önünde bulundurun. Mona'nın açısından baktığınızda düşünceleriniz değişiyor mu? Gözlemlerinizi defterinize geçirin.

KULUÇKA VE ÖNSEZİ

Büyük müzisyenler sanatlarının notalar arasındaki boşluklarda hayat bulduğunu söylerler. Usta heykeltıraşlar gücün sırrı olarak eserlerinin çevresindeki boşluğu işaret ederler. Benzer şekilde, bilinçli gayretlerinizin arasındaki boşluklar, yaratıcı yaşama ve problem çözümüne bir anahtar teşkil ederler. Bu boşluklar kavram, fikir, ve duyguların kuluçkaya yatmasına imkan tanırlar.

Leonardo *The Last Supper* üzerinde çalışırken, inşaat iskelesi üstünde sabahtan akşama kadar resim yaparak günler geçirdi; sonra haber vermeksizin bir mola verdi. Onu işe almış olan Santa Maria delle Grazie'nin baş rahibi bundan memnun kalmadı. Vasari'nin belirttiğine göre, "Leonardo'nun bazen yarım gün düşüncelere dalmış olarak geçirdiğini görüp durumu garipseyen kilisenin baş rahibi işi bitirmesi için Leonardo'ya bıkkınlık verinceye kadar ısrar etti. Onun bahçe çapalayan işçiler gibi fırçasını elinden bırakmamasını istiyordu." Vasari, rahibin Düke şikayette bulunduğunu, onun da Leonardo'yu çalışma alışkanlıkları nedeniyle sorguladığını anlatır. Bize Leonardo'nun Dükü "en büyük dahiler bazen daha az çalışırken daha fazla şey üretirler" diyerek ikna ettiğini anlatır.

"Gözlerin canlı insanlarda her zaman görülen parıltısı ve nemi, çevresinde kirpikleri ve fevkalade bir dikkat olmaksızın yapılması mümkün olmayan tüm kırmızımsı tonlar vardı. Kaşlar daha doğal olamazdı.... Burun hoş bir pembelikteki ve yumuşaklıktaki burun delikleri ile canlı gibiydi. Ağız, açılışının dudakların kırmızısına ve yüzün cildine bağlanışı ile, boyadan çok gerçek bir et gibi görünmekte. Boynuna dikkatle bakan birisi nabzının attığını görecektir."

—GIORGIO VASARI, MONA LISA'YI İZLERKEN

Açıkça, Leonardo kişiliğinden ödün vermiyor; yeteneklerinden gurur duyuyor ve tevazu ve tatlı bir mizahla dengelenmiş kuluçka ritmine güven duyuyordu. Vasari maestronun düke tamamlaması gereken iki yüz kaldığını izah ettiğini belirtir: İsa ve Judah. Sonuna kadar bitmeden kalması gereken İsa'nın yüzü, çaresiz kaldığını hisseden Leonardo için bir meydan okumaydı. "Çünkü yeryüzünde bunun için bir model aramak istemiyordu ve muhayyilesinin ilahi güzelliği ve ilahi gücün insan şeklinde tecelli etmesini tasarlayabileceğini kabul etmekten acizdi." Judas'ın yüzüne gelince, Leonardo düke, "Dünyanın Yaratıcısı yüce Tanrıya ihanet eden o derece alçak bir kimse için model bulmanın çok iddialı bir şey olduğunu" izah etti. "Her şeye rağmen bu ikinci yüz için bir model arayacaktı, ama sonuçta daha iyisini bulamazsa baş rahibin suratı bu iş için her zaman el altındaydı."

Patronunuzun "en büyük dahiler bazen daha az çalıştıklarında daha çok şey üretirler" fikrini kabul etmeme ihtimali olmasına rağmen, kuluçkaya yatma sanatı, şüphe-

EBEVEYNLER İÇİN SFUMATO

Genç çocuklar yaşamın içindeki paradokslarla başa çıkmak için hazır değillerdir. Ancak, bulmacaları ve gizemli şeyleri severler. Sfumatoyu oyunlar , bulmacalar, ve hikayelerle yeşertin. Örneğin çocuklarınıza yatarken masal söyleyin, ama her seferinde farklı şekilde bitirin. Kendi hayal gücünüzü uyarmaya ek olarak onları da bilinmeyenin zevkiyle tanıştırın.

siz, yaratıcılık potansiyelinizi faaliyete geçirmek için esastır. Hemen herkes "bir problem üzerine istihareye yatıp" bir çözümle uyanmayı yaşamıştır. Fakat kuluçka en çok, Leonardo'nun yaptığı gibi, yoğun ve dikkatli çalışmayla dinlenme dönemleri arasında etkilidir. Yoğun ve dikkatli çalışma periyodu olmazsa kuluçkaya yatılacak bir şey de olmaz. Kuluçka ritimlerinizi keşfetmek ve güvenmek önsezilerinize ve yaratıcılığınıza nüfuz etmenin basit bir sırrıdır. Bazen kuluçka dönemi belirgin bir anlayışa, ya da Buldum! nidasına yol açar. Ama çoğunlukla bilinçsiz çalışmanın sonuçları gizildir ve kolayca gözden kaçar. Derinlemesine düşünme, düşüncenin hassas nüanslarına dikkat etmeyi ve mahcup iç seslerin zayıf fısıltılarına kulak vermeyi gerektirir.

Sinirbilimciler bilinçsiz veri tabanınızın bilinçli olana nazaran on milyon defa daha ağır bastığını tahmin ederler. Bu veri tabanı yaratıcı potansiyelinizin kaynağıdır. Diğer bir ifadeyle, bir parçanız sizden çok daha akıllıdır. En akıllı insanlar düzenli olarak bu daha akıllı kısma danışırlar. Kuluçkaya yer vererek bunu siz de yapabilirsiniz.

Tek Başınıza Kalmak ve Rahatlamak İçin Zaman Ayırın

En iyi fikirler nerede aklınıza gelir? Son yirmi yılı aşkın süredir bu soruyu binlerce kişiye sordum. En sık karşılaşılan cevaplar: "yatakta uzanmışken", "doğada yürüyüş yaparken", "araba kullanırken müzik dinlediğimde", ve "duş veya banyo yaparken." Hemen hemen hiç kimse en iyi fikirler işteyken aklıma geldi demez.

İşteyken olmayıp da, ağaçlar arasında yürürken, yataktayken, duşta keyif çatarken olan şey nedir? Yalnız başına olma ve rahatlama. Çoğu insanın aklına en çarpıcı fikirler tek başlarına ve rahatlamış olduklarında gelir.

Da Vinci başkalarıyla fikir alışverişinde bulunmayı sevmekle beraber, en yaratıcı görüşlerin yalnızken geldiğini biliyordu. Şöyle yazmıştı: Ressam yalnız olmalıdır... Çünkü eğer tek başınaysan tamamen kendinsindir, fakat yanında birisi varsa yarımsındır."

Yalnız kalmak için zaman ayırarak Sfumato'yu yeşertin. Haftada en az bir iki kere, bir yürüyüş yapmak veya kendi kendinize sessizce oturmak için biraz zaman ayırın.

"BİRAZ İSTİRAHAT EDİN"

Pek çoğumuz günlerimizi dikkatimizi yoğunlaştırmış olarak "sol-beyin" durumunda çalışarak geçiririz. Bazen projelere çok dalar perspektifimizi kaybederiz. İşinizden aldığınız zevki ve etkinliği bir saat kadar çalıştıktan sonra biraz ara vererek artırabilirsiniz. Modern psikolojik araştırmalar, bir saat çalışmayı takiben on dakikalık tam bir mola verildiğinde, on dakika sonunda üzerinde çalıştığınız konuyu hatırlamanızın bir saat çalışma sonundakinden daha fazla olduğunu meydana çıkarmıştır. Psikologlar bu fenomeni Hatırlama Etkisi olarak adlandırırlar. *Treatise on Painting*'de Da Vinci şöyle der, "...işe sık sık ara vermek iyidir çünkü yeniden başladığınızda daha iyi muhakeme edersiniz...." Maestronun önerisine uyun ve yoğun meşguliyetleriniz arasına ara sıra on dakikalık "beyin molası" koyun. Rahatlamayı ve kuluçkayı geliştirmek için caz veya klasik müzik dinlemeyi, yaratıcı karalamalar, meditasyon, veya esneme yapmayı deneyin. Saatlik molalara ilave olarak, haftalık olarak bir nevi "sabbath[1]"ı ve her yıl gerçek bir tatil yapmayı ihmal etmeyin.

---

[1]Yahudilerin dinlenme ve ibadet günü, Cumartesi; bazı Hıristiyan kiliselerine göre aynı amaçlı Pazar günü (ç.n.).

M*olecules of Emotion* (Duygu Molekülleri) adlı eserin yazarı Dr. Candace Pert vücudun zihni üzerine şöyle der: "Beyniniz vücudunuzun geri kalan kısmıyla moleküler düzeyde mükemmel bir bütünleşme gösterir, öyle ki *mobile brain* (seyyar beyin) deyimi, bilgilerin bir sistemden diğerine yolculuğunu sağlayan psikosomatik çevrim için tam yerinde bir tanımlamadır." Pert şunu da ilave eder, Her saniye, vücudunuzda çok yoğun bir bilgi değişimi vuku bulmaktadır. Bu iletişim sistemlerinin her birinin özel bir tona sahip olduğunu, bir tanıtıcı ses mırıldandığını, yükselip alçaldığını, artıp azaldığını, bağlanıp çözüldüğünü düşünün..." Önsezi bir iç kulakla kendi "vücut müziğinizin" melodilerini dinleme sanatıdır.

İÇİNİZDEN GELEN SESE İTİMAT EDİN

Günlük önsezilerinize daha fazla dikkat edin. Bunları defterinize yazıp sonra da doğruluğunu kontrol edin. Bunları izleyerek hassasiyetlerini keskinleştirebilirsiniz.

Hassas ve güvenilir bir iç rehber oluşturmak vücudunuzu dinlemeyi gerektirir. "İçimden gelen bir ses aksini söylüyor," "Bunu iliklerimde hissediyorum," "Bunu yüreğimde hissediyorum," gibi ifadeler önsezinin vücut merkezli doğasını yansıtır.

Tek başınıza kalmak için zaman ayırdığınızda—doğada yürüyüş yaparken, araba kullanırken, veya sadece yatakta yatarken—kemiklerinizi dinlemeyi ve kalbinizin tam kalbini kontrol etmeyi unutmayın. Şu son derece basit egzersizi, önsezinizin gizil nüanslarına ulaşmak için her gün bir iki kere deneyin:

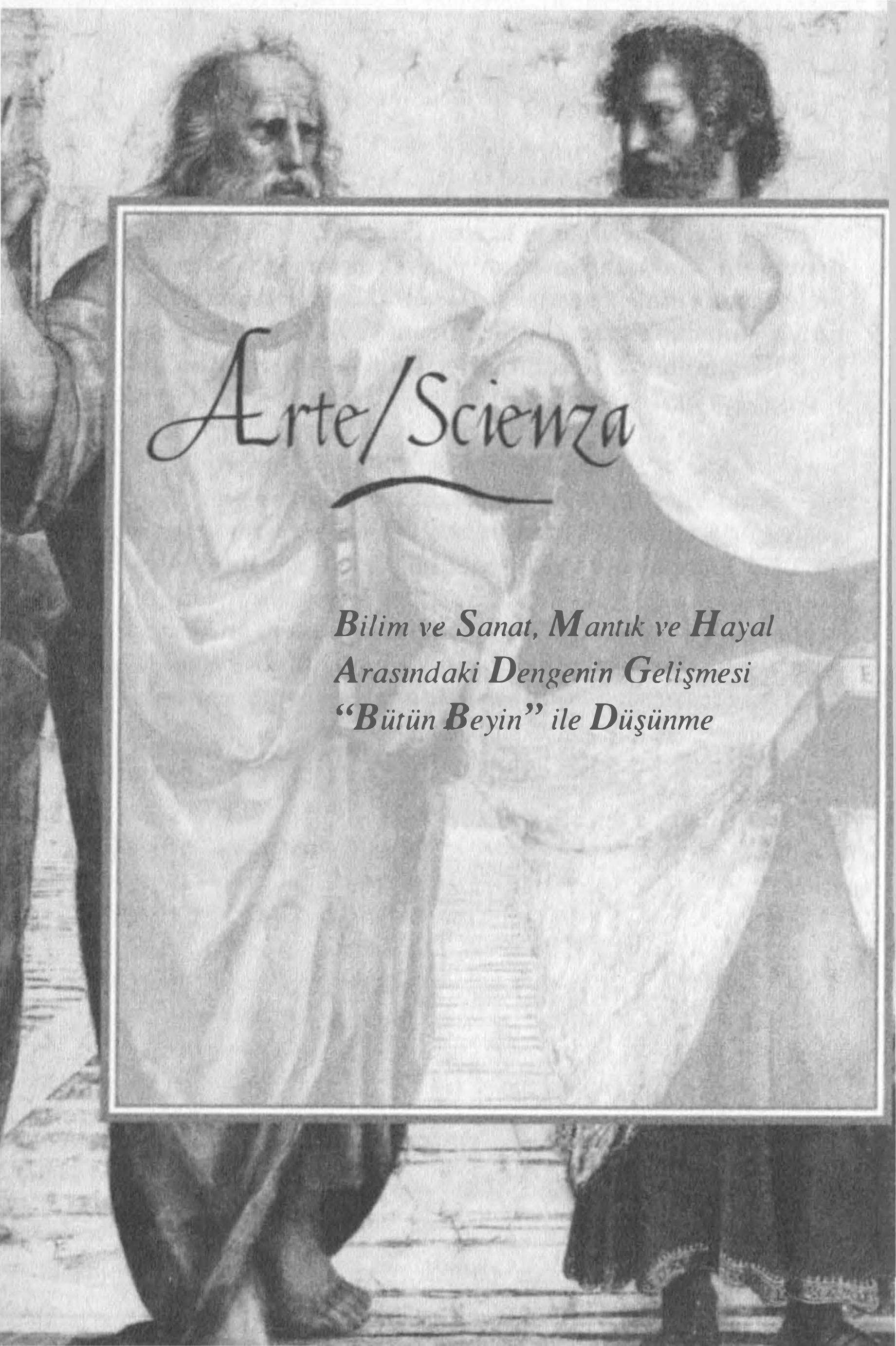
Birkaç derin nefes alın.
Karnınızı gevşetin.
Alıcı olun.

İŞ ALANINDA SFUMATO

1980lerde, Amerikan İş İdaresi Derneği, en başarılı yöneticilerin "belirsizliğe karşı yüksek toleranslı ve önseziyle karar verme becerisi fazla" olmalarıyla temayüz ettikleri sonucuna varan bir araştırma yayınladı. Artık, değişiklik temposu arttıkça, belirsizlik için "tolerans" yeterli değildir; belirsizlik kabul edilmeli ve tadı çıkarılmalıdır.

The Logic of Intuitive Decision Making **(Önseziyle Karar Verme Mantığı) adlı kitabında Profesör Weston Agor, çok sayıda mülakatlardan sonra, üst düzey yöneticilerin en kötü kararlarının esas nedeni olarak, önsezilerine kulak vermemeleri olduğunu işaret ettiklerini keşfettiğini rapor etmiştir. Yirmi-birinci yüzyıla başlarken, enformasyon bütün ağırlığıyla bizi ezme tehlikesini göstermektedir. Önsezi her zamankinden daha fazla önem kazanmıştır.**

Son söz: Belirsizliği kabullenin ve içinizden gelen sese itimat edin.



Arte/Scienza

***B**ilim ve **S**anat, **M**antık ve **H**ayal*
***A**rasındaki **D**engenin **G**elişmesi*
*"**B**ütün **B**eyin" ile **D**üşünme*

Cerebral cortexin (beyinin) sağ ve sol yarıküreleri hakkındaki araştırmalardan haberdar mısınız? Eğer haberdarsanız "hakim-beyin profilinizi" biliyor musunuz? Diğer bir ifadeyle, daha sanatçı, daha önsezili, sağ-yarıküre düşünürü müsünüz? Yoksa sol-yarıkürenin sıralı mantığı ile daha mı rahat ediyorsunuz?

Sol-beyinli ve sağ-beyinli terimleri günlük konuşmaya Profesör Roger Sperry'nin Nobel ödülü kazanan araştırmasıyla girmiştir. Sperry çoğu durumda, cerebral cortexin sol yarıküresinin mantıki ve analitik düşünceyi üretirken, sağ yarıkürenin hayali ve büyük düşünmeyi sağladığını keşfetmiştir.

Okullarımız dengeli Rönesans insanı fikrine genellikle sahte bir sempati göstermektelerse de, uygulamada yaygın olarak "yarı-zeki" düşüncelerden sıkıntı duymaktayız. Profesör Sperry'nin ifadesiyle, "Eğitim sistemimiz genel olarak bilimde olduğu gibi, zekanın sözsüz şeklini ihmal etme eğilimindedir. Bunun sonucu olarak modern toplum sağ yarıküreye karşı taraflı davranmaktadır." Sonuçta sol-yarıkürenin hakim olduğu insanlar okulda başarılı olmaya daha yatkındırlar fakat yaratıcı kapasitelerini geliştirmekte genellikle başarısızlığa uğrarlar. Diğer taraftan sağ-yarıkürenin hakim olduğu kişiler genellikle düşünme tarzlarından dolayı suçluluk duyarlar ve sıklıkla yanlış bir şekilde "öğrenme özürlü" olarak nitelendirilirler.

Denge arayanlar kaçınılmaz olarak Leonardo'nun bir çalışmasına yönelirler. Ona olan hayranlığımızın önemli bir kısmı fevkalade bir şekilde "bütün-beyni" ile düşünebilen bir insan olmasından dolayıdır.

Sanat tarihçisi Kenneth Clark, Leonardo'nun sanatı ve ilmi arasındaki ilişki hakkındaki makalesine disiplinler arası bağlantıyı vurgulayarak başlar: "Farklı çalışmalarda Leonardo'yu bir bilim adamı ve bir sanatçı olarak nitelen-

dirmek genel bir uygulamadır. Ve şüphesiz mekanik ve bilimsel keşiflerini takip etmekteki güçlükler bunu akıllıca bir yol haline getirmiştir. Tabii bu tam olarak tatmin edici değildir, zira bilim tarihine bakmadan sanat tarihi yeterli şekilde anlaşılamaz. Her ikisinde de insanın akıl şemasını gösteren sembolleri araştırıyoruz. Bu semboller ister resimsel veya matematiksel olsun, ister bir fabl veya formül olsun aynı değişiklikleri yansıtacaktır." Bilim tarihçisi George Sarton farklı bir perspektiften bakar ama benzer sonuçlara ulaşır: "Bilginin büyümesi gelişmenin özü olduğundan, bilim tarihi de genel tarihin özü olmalıdır. Yaşamın ana problemleri tek başına bilim adamları, veya sanatçılar ve hümanistler tarafından çözümlenemeyeceğinden onların hepsinin işbirliğine ihtiyaç duyarız. Güzelliğe açlık duyarız, ve yardımın olmadığı yerde hiçbir şeyin yararı yoktur." Sarton şöyle ilave eder, "[Leonardo'nun] olağanüstü hüneri, güzelliği arayışıyla, doğruyu arayışı arasında bir zıtlık olmaması ile kendi örneğini gösterir."

Öyleyse, Leonardo sanat yapan bir bilim adamı mı, yoksa bilim yapan bir sanatçı mıydı? Açıkça, her ikisi birdendi. Örneğin, kayalar, bitkiler, uçuş, akarsular, ve insan anatomisi üzerine yaptığı bilimsel çalışmalar sadece kuru teknik çizimler değil, güzel, cazip, sanat ifade eden çalışmalardı. Aynı zamanda, resimlerinin ve heykellerinin planları çok detaylı, özenli bir şekilde analitik, ve matematiksel olarak hassastı.

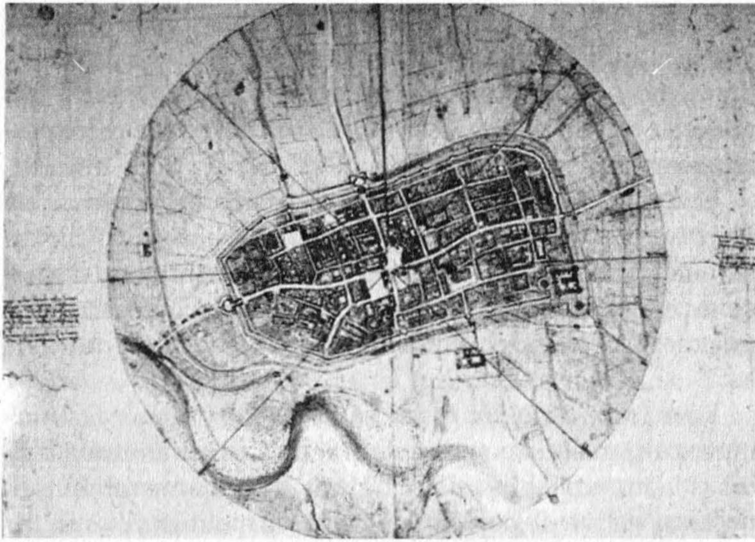
The Ascent of Man (İnsanın Yükselişi) adlı kitabın yazarı Jacob Bronowski şöyle der, "[Leonardo]... bilime bir sanatçının vizyonunu getirmiştir. Resimde olduğu gibi, bilimde de detaylarda doğanın dizaynını göstermesi gerektiğini anlamıştır...o bilime en çok ihtiyaç duyulan şeyi,

doğanın detaylarına sanatçının duygularını katmıştır. Bilim bu duyguya sahip olmadığı sürece, hiç kimse iki farklı kitlenin ne kadar hızla düşeceğine ve gezegenlerin yörüngelerinin daire mi yoksa elips mi olduğuna aldırmayacak—veya üzerinde durmayacaktı."

Leonardo için sanat ve bilim ayrılamazdı. *Treatise on Painting*'de potansiyel ustalara uyarıda bulunur: "Sanatı sevenler işin bilimsel yanına el atmadıkları sürece, dümeni ve pusulası olmayan bir gemide istedikleri limana gidip gidemeyeceklerinden emin olmayan denizcilere benzerler."

Leonardo, örneğin, insan şeklinin güzelliğini aksettirmeye çalışan bir sanatçının derinlemesine bir anatomi bilimi çalışmasına ihtiyacı olduğunu vurgulamıştır. Kemik yapısını ve kas ilişkilerini değerlendirmekten yoksun bir sanatçı adayı "sanki insandan çok bir yığın çalıya bakıyormuşsunuz hissini veren, tahtaya benzer ruhsuz çıplaklar veya kaslardan ziyade bir demet turp resmi..." çizecektir. Şunu da ilave etmiştir, "Resmetmek istediğiniz şeyin bütün yapısını bildiğinizden emin olun." Kenneth Clark Leonardo'nun biliminin sanat üzerine kurulu olduğunu iddia eder: "Çoğunlukla Leonardo'nun çizdiği şeyleri iyi bildiği için iyi çizdiği söylenir; iyi çizdiği için bilgisinin daha fazla olduğunu söylemek daha doğru olur."

Dikkatin şampiyonluğunu yaparken (sloganlarından biri *"Ostinate Rigore!"*—dikkatte ısrarcı ol! idi), detaylara, mantığa, matematiğe, ve yoğun pratik analize itina gösteriyordu. Leonardo aynı zamanda öğrencilerini içlerindeki hayal gücünü uyandırmaları için o zamana kadar görülmemiş şekilde teşvik ediyordu. Kendi deyimiyle "yeni ve spekülatif bir düşünce, garip ve gülünç gelse da-



Leonardo da Vincinin İmola Haritası. Leonardo'nun tüm resmi ve detayları görebilme yeteneği çok hassas haritalar yapmasına imkan tanımıştır.

hi, bir icadın çabuklaştırmada büyük değeri olabilir," diyerek öğrencilerini taşlara, dumana, kor ateşe, bulutlara, ve çamura bakmaya zorlamış ve bu sıradan şekillerde "ilahi arazi şekillerine benzerliği ... ve sonsuz sayıda şeyleri" görme yeteneğini yeşertmeye çalışmıştır. Şöyle anlayışlardan bahsetmiştir, "çanların sesinde olduğu gibi, onların çalmalarında hayal edebileceğiniz her adı ve sözcüğü keşfedebilirsiniz."

> *"Sanat bilimini ve bilim sanatını araştırın."*
> - Leonardo Da Vinci

Bu talimat sadece bir sanatçının hayal gücünü uyarmaktan öte; insanın düşünce tarzında yeni bir icattır. Da Vinci "be-

LEONARDO'NUN ZAMANINDA SANATÇININ ROLÜ

Leonardo doğduğunda, sanatçı bir işçinin sosyal statüsünde bir zanaatkardı. Sanatçılar modern bir stüdyodan ziyade bir fabrikayı andıran yerlerde çalışır ve saat başına ücret alırlardı. Yapıtlarının çoğu belli bir imzayı taşımayan ortak çalışma ürünleriydi. Rönesans öncesi Avrupa'sında, bütün yaratıcılık ilahi güce aitti ve insanın yaratıcılığı kafirlik olarak nitelendirilmekteydi.

Leonardo'nun yaşamı sırasında, sanatçının rolü dramatik olarak değişti. Sanatçılar belli bir patronun dikte ettirdiği özel istekleri yerine getirmekten çok kendi isteklerine uygun işleri almaya başladılar. Resimlerini imzalamaya ve otobiyografilerini yazmaya başladılar, ve onlar hakkında biyografiler yazılmaya başlandı. Raphael, Titian, ve Michelangelo zamanlarının süper starları haline geldiler, zengin, ve saygıdeğer oldular.

Bu dikkati çeken şekil değişikliğinin tohumları Leonardo'nun habercisi Leon Battista Alberti tarafından atıldı. Onun zamanında aritmetik, geometri, astronomi, müzik, gramer, mantık, ve retorik entelektüel seçkinler arasında bilginin temelini teşkil eden asil disiplinler olarak kabul edildi. Resim bunların arasında değildi, fakat Alberti gelişmekte olan matematik esaslı orantılama ve perspektifin resim ve asil disiplinler için ortak bir zemin teşkil edebileceğini düşündü. Leonardo bu fikri aldı ve geliştirdi. Bir bilim olarak resmi formüle etmesi, sevilen "nasıl görüleceğini bilmek" liberal sanatların arasında ilk yerini aldı. Da Vinci'nin "inventore" (icat) dediği "doğruca doğaya gitme" zorlamaları, sadece sanatçının rolünü değiştirmekle kalmadı deha konseptine de şekil değiştirtti.

yin fırtınası" denilen modern disiplinin doğumuna yol açan bir gelenek oluşturmuştur. Da Vinci'den önce entelektüel bir disiplin olarak "yaratıcı düşünce" konsepti mevcut değildi.

ARTE/SCIENZA VE SİZ

Bu kitaptaki prensipler beyin yarıkürelerinizi dengelemenize yardım edip gizli kalmış Da Vinci kapasitelerinizi uyandırırken, basit ve inanılmaz derecede güçlü bir metodu, günlük düşünme, planlama, ve problem çözümünüzde Arte ve Scienza arasına bir sinerji getirmek için kullanabilirsiniz. Bu metoda zihin haritacılığı denir.

Zihin haritacılığı Da Vinci'nin not alma yöntemlerinden esinlenerek Tony Buzan tarafından ortaya konmuş olan, fikir üreten ve düzenleyen bir tüm-beyin metodudur. Zihin haritacılığını kişisel hedef koyma, günlük planlama, kişiler arası sorun çözme amacıyla kullanabilirsiniz. Size işinizde, çocuklarınızla, veya başka arayışlarınızda yardımcı olabilir. Ancak, zihin haritacılığının en harika uygulaması düzenli bir uygulamayla sizi Leonardovari bir dengeli düşünür olarak eğitmesidir.

Çoğumuzun fikir üretmek ve organize etmek için öğrenmiş olduğu metodu dikkate alarak zihin haritası yapmayı öğrenmek için sahneyi düzenleyelim: taslak. Geleneksel taslak "Romen rakamı I" ile başlar. Hiç Romen rakamı I için aşırı derece beklediğiniz oldu mu? Belki yirmi dakika kadar sonra aşağı IIId'ye doğru ilerlediğinizde bu IIId noktasının aslında IIb olması gerektiğini fark ettiniz. Onun üstünü çizip bir ok çizdiniz. Taslağınız karışmaya başladı. Hepimiz taslakların *düzenli* olması gerektiğini bi-

liriz. Canınız sıkıldı ve bir şeyler karalayarak hayal kurmaya başladınız. Bastırılmış olan "sağ-yarıküreniz" kendini gösterme gayretine girdi, ama karalamalar taslağınızı daha da kirletiyor, ve hayal kurmaya başladığınız için suçluluk duyuyorsunuz. Bu yıpratıcı beyin mücadelesi ile kuşatılmış olarak, kağıdınızı buruşturup yeniden başlamayı deniyorsunuz.

İŞ ALANINDA ARTE/SCIENZA

Whole Brain Corporation'ın kurucusu Ned Herınann, hakim yarıkürenin belirlenmesine ilişkin olarak bir test geliştirmiştir. Hermann çalışmalarında "aşırı-sol" ve "aşırı-sağ"ı belirleyen testler yapan ve bunlara özel görev veren biri olarak bilinir. Deneklere bu testi yapmaların için iki saat süre verilir. Aşırı-sol-beyinli grup tam zamanında daktilo ile yazılmış imla hataları olmayan bir rapor verir. Son derece iyi organize edilmiş, ancak son derece sıkıcı ve tekdüze bir rapordur bu. Aşırı-sağ-yarıküre görevin içeriği üzerine felsefi bir tartışma ortaya koyar. Farklı zamanlarda, müsvedde kağıdına çiziktirilmiş genellikle yararsız ve düzensiz fikirlerle geri gelirler.

Sonra iki grup birleştirilir, bir görevli başka bir görev üzerinde çalışırlarken onlara rehberlik yapar. Tam zamanında dengeli, organize, yaratıcı bir ürünle geri dönerler. Alınan ders: Etkinlik dengeli beyin takımlarının oluşturulmasını gerektirir.

Ancak, genellikle, bireyler yarıküresel tipine göre kutuplaşma eğilimindedirler. Muhasebe departmanında sol-beyni hakim olanlar kahve makinesinin etrafında toplanıp, sağ beyinli pazarlamacılara bakar ve şöyle dü-

şünürler, "Bu nazeninlerin başları bulutlarda. Bizim yaptığımız işin farkında değiller." O sırada su sebilinin başındaki sağ-beyinliler de sol-beyinlilere göz atıp şöyle düşünmektedirler, "Şu fasulyecilerin ne küçük bir aklı var. Bizim gibi bütün resmi görmekten acizler."

Bireyler genellikle içlerinden benzer bir tuzağa düşerler. Sol-beyinliler, "Özür dilerim, ben sol beyinliyim. Muhtemelen yaratıcı ve hayalperest değilim," diye düşünürler. Ve sağ-beyinliler de kendilerini programlama hatasına düşerler: "Eh, ben sağ-beyinliyim—muhtemelen toplantılara zamanında gelemem."

1978'den beri her düzeyden binlerce yönetici ile çalıştım. Bazıları analitik, ciddi, kestirme planlayıcılar; diğerleri önsezili, eğlenceli, spontane doğaçlamacılardı. En iyileri analiz ve önseziyi, ciddiyeti ve eğlenceyi, planlama ve doğaçlamayı, Arte ve Scienza'yı dengeleyebilenlerdi.

Düşünceleri resmi ve sıralı bir şekilde sunmak için bir araç olarak değerli olmasına rağmen, *taslak yapma sadece gerçek düşünme sağlandığında yararlıdır.* Eğer düşüncelerinizi taslak yaparak yaymaya kalkarsanız, bunun sizi yavaşlattığını ve düşünce özgürlüğünüzü bastırdığını görürsünüz. Fikirlerinizi üretmeden onları organize etmeye çalışmanın hiçbir mantıklı tarafı yoktur.

Dahası, taslak yapma ve diğer lineer (doğrusal) not alma sistemleri beyninizin renk, boyut, sentez, ritim, ve imaj yeteneklerini devreden çıkarır. Tek renk ve tek şekil empoze ederek, taslak monotonluğu garanti edebilir. Taslak yapma zihninizin sadece yarısını kullanır, ve bir zihnin



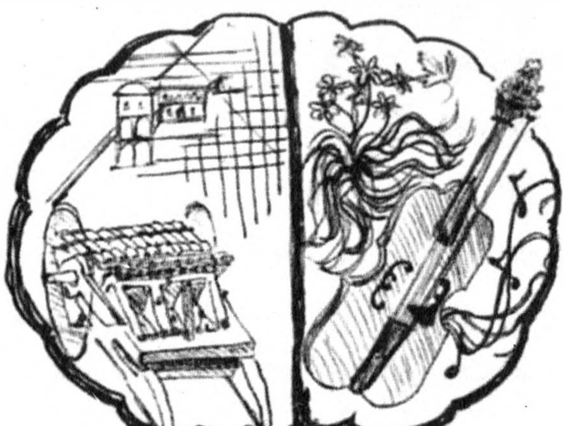
Leonardo'nun not defterlerindeki buna benzer sayfalar modern zihin haritacılığına esin vermiştir.

yarısının ziyan olması ise korkunç bir şeydir.

Zihin haritacılığı sizi, fikirlerinizin üretimini boğan prematüre organizasyon zulmünden korur. Zihin haritacılığı, zihninizi tam olarak ifade etmeye teşvik ederken, yaratma ve düzenlemeyi dengeleyerek kavrama gücünüzü özgürce kullanmanızı sağlar.

Okuduğunuz son kitabı veya katıldığınız son semineri düşünün. Bu kitap veya seminer hakkında bir rapor yazmanız gerektiğini farz edin. Bilgileri hatırlamaya başlayın. Bunu yaparken, zihninizin çalışma sürecini gözlemleyin.

Zihniniz paragrafları tümüyle oluşturarak mı yoksa istenilen ana hatları getirerek mi çalışıyor? Muhtemelen hayır. Büyük olasılıkla izlenimler, kilit sözcükler, ve imajlar zihninizde birbirini destekleyerek yüzüyor. Zihin haritacılığı bu doğal düşünme sürecini kağıt üzerinde devam ettirmek için bir yöntemdir.



Cerebral cortexdeki sağ ve sol yarıküre metaforu

Leonardo sanatçıları ve bilim adamlarını bilgi ve anlayışın araştırmasında "doğruca doğaya gitmeye" zorlamıştır. Eğer bir ağacın yapısını veya Bethlehem-yıldızı gibi bir bitkiyi incelemeye başlarsanız, bunun gövdesinden veya sapından bütün yönlere doğru genişleyen bir yaşam çevrimi olduğunu görürsünüz. Büyük bir şehrin üstünde bir helikopter turu atın; Bunun büyük merkezleri, ana arterleri, ve yan yolları birleştiren yaygın bir yapı olduğunu görürsünüz. Su masamız, küresel iletişim sistemimiz, ve güneş sistemimiz benzer şekilde bağlantılı çevrimlerdir. Doğadaki iletişim lineer olmayan ve kendini organize eden bir yapıdadır; çevrimler ve sistemler yoluyla çalışır.

Belki de bunların içinde en çarpıcı olan doğal sistem kafatasınızın içindedir. Beyin fonksiyonlarının temel yapıtaşı nöronlardır. Her birimizin milyarlarca nöronu nükleus (çekirdek) denilen bir merkezden dallanıp dağılır. Her dal, veya dandrid ("ağaç" anlamına gelen dendron sözcüğünden türemiştir), dandrid dikenleri (spine) denilen küçük çıkıntılarla kaplıdır. Düşündüğümüz sırada, elektrokimyasal "bilgi" dikenler arasındaki minik boşluktan atlar. Bu bağlantıya synapse denir. Düşünmemiz snaptik paternlerin yoğun çevriminin bir fonksiyonudur. Bir zihin haritası beyinin bu doğal paternlerinin grafik bir ifadesidir.

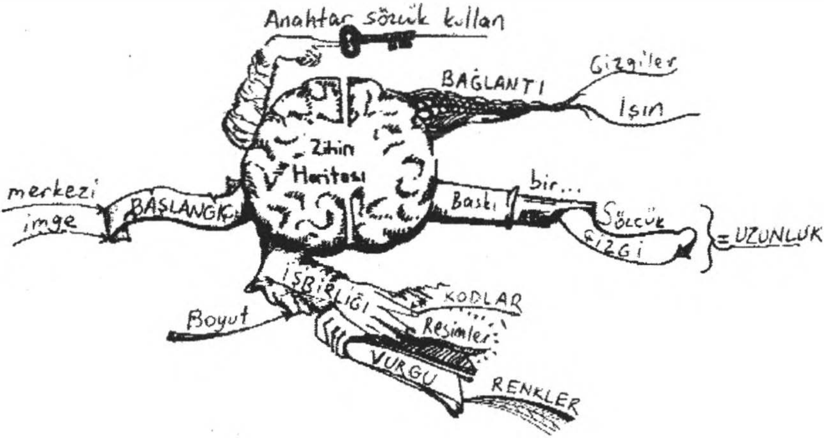
Dolayısıyla, tarihteki– Charles Darwin, Michelangelo, Mark Twain, ve tabii Leonardo da Vinci gibi –birçok büyük beyinin not alma stillerinin dallanmalarla, çeşitli skeçlerle, yaratıcı karalamalarla, ve anahtar sözcüklerle tamamlanmış organik bir yapı göstermesi şaşırtıcı değildir.

Siz ne kadar sağ- veya sol-beyinlisiniz? Tüm beyninizle düşünmek üzere zihin haritası yapmayı öğrenmeye başla-

madan önce, sonraki sayfaya geçin ve yarıküresel eğilimi-nizi" saptamak üzere birkaç dakikanızı verin. Hangi ifadeler size uyuyor?

Hangi liste sizi en iyi tanımlıyor? Birinci liste daha ziyade sol-beyinli olan birinin klasik bir tanımlamasıdır. İkinci liste daha ziyade sağ-beyinli birine uyan karakteristikleri içerir. Şüphesiz, çoğu insan bu basit modelin gösterdiğinden daha karmaşıktır. Ancak, sol sağ metaforu denge üzerinde düşünürken yararlı bir araçtır.

Yarıküresel eğilimleriniz ne olursa olsun, tam potansiyelinizi kullanabilmenin anahtarı dengeyi devamlı sağlayabilmektir.



Zihin haritası yapma kuralları hakkında Zihin Haritası

Arte/Scienza:

Kendini Değerlendirme

❑ Detayları severim.
❑ Her zaman zamana uyarım.
❑ Matematikte iyiyimdir.
❑ Mantığa güvenirim.
❑ Açık şekilde yazarım.
❑ Arkadaşlarım beni fikirlerini açık-ifade eden biri olarak tanımlarlar.
❑ Analiz yapma güçlü yönlerimden biridir.
❑ Organize ve disiplinliyimdir.
❑ Listeleri severim.
❑ Bir kitabı okumaya birinci sayfasından başlar ve sayfaları sırasıyla okurum.
❑ Son derece hayalperestimdir.
❑ Beyin fırtınasında başarılıyımdır.
❑ Genellikle beklenmeyen şeyleri söyler veya yaparım.
❑ Karalamayı severim.
❑ Okulda geometride cebirden daha iyiydim.
❑ Bir kitabı atlayarak okurum.
❑ Ben büyük resme bakmayı ve detayları başkasına bırakmayı tercih ederim.
❑ Genellikle zamanı unuturum.
❑ Önseziye güvenirim.

ARTE/SCIENZA UYGULAMA VE EGZERSİZLER

ZİHİN HARİTASI YAPMANIN KURALLARINI ÖĞRENİN

Treatise on Painting'in sonunda Leonardo şöyle yazar, "Bu kurallar serbest ve iyi bir muhakeme yapmanıza yardımcı olmak içindir: Zira iyi muhakeme iyi anlamadan kaynaklanır, iyi anlama iyi kurallarla eğitim yapmaktan gelir, ve iyi kurallar bütün bilimlerin ve sanatların ortak anası olan doğru ve sağlıklı deneyimlerin çocuğudur."

Zihin haritacılığının kuralları "serbestçe ve iyi bir muhakeme yapmanıza yardımcı olma amacını güder." Onlar "sağlam ve doğru deneyimin çocukları" olup, geçen otuz yıl içinde yoğun bir şekilde test edilmişler ve imbikten geçmişlerdir.

Beyin haritası yapmaya başlamak için ihtiyacınız olan şeyler bir konu, birkaç renkli kalem, ve büyükçe bir sayfa kağıttır. Şu kuralları takip edin:

1) Zihin haritanıza sayfanızın *merkezine* koyduğunuz bir *sembolle* veya (konunuzu temsil eden) bir *resimle* başlayın. Merkezden başlamak zihninizin 360 dereceye açılabilmesini sağlar. Re-

simler ve sembollerin hatırlanması sözcüklere nazaran daha kolay olup konunuz hakkında yaratıcı olarak düşünme yeteneğinizi geliştirin.

2) Anahtar sözcükleri yazın.
Anahtar sözcükler anımsama ve yaratıcılığın bilgi-zengini "topakları"dır.

3) Anahtar sözcükleri merkez görüntüden çıkan ışınlarla birleştirin.
Sözcükleri çizgilerle ("dallarla") birleştirerek, bir sözcüğün diğeriyle nasıl ilişkili olduğunu açıkça göstermiş olursunuz.

4) Anahtar sözcüklerinizi kitap harfleriyle yazın.
Kitap harfleriyle yazmak el yazısıyla yazmaktan daha kolaydır ve daha rahat hatırlanır.

5) Her satıra (çizgiye) *bir* sözcük yazın.
Bunu yapmakla, her anahtar sözcük için azami sayıda yaratıcı bağlantı bulmaktan kurtulmuş olursunuz. Bir çizgiye bir sözcük disiplini aynı zamanda size en uygun anahtar kelimeye odaklanma eğitimi sağlayarak düşünme hassasiyetinizi artırırken karışıklıkları minimize eder.

6) Anahtar sözcüğünüzü üstüne yazdığınız çizgilerin uzunluğuna uygun olarak kitap harfleriyle yazın.
Bu bağlantının belirginliğini azamiye

çıkarır ve yerden tasarrufu sağlar.

7) Daha iyi bağlantı ve vurgulama sağlamak için renkler, resimler, boyutlar, ve kodlar kullanın.

   Zihin haritanızın çeşitli dalları arasındaki ilişkileri gösterin ve önemli noktaları vurgulayın. Örneğin, ana bağlantılara renk kodlarıyla öncelik verebilirsiniz. En önemli noktaları sarıyla, ikinci derecedekileri maviyle işaretleyip, benzer şekilde devam edebilirsiniz. Resimler ve şekiller mümkün olan her yerde parlak ve canlı renklerle kullanılmalı; bunlar sizin yaratıcı bağlarınızı uyarır ve hafızanızı önemli ölçüde güçlendirir.

KENDİ ZİHİN HARİTANIZI YAPIN

Zihin haritacılığında deneyim kazandıkça, sağladığı avantajlar daha da belirginleşecektir. Zihin haritacılığı daha kısa zamanda daha fazla fikir üretmenizi sağlar; düşünme, çalışma, ve problem çözmenin daha eğlenceli hale geldiğini fark edeceksiniz. Bütün taslaklar aynı gibi görünür, ama her zihin haritası diğerinden farklıdır. Zihin haritası yapmanın belki de en büyük avantajı size özgü, kişisel kendini ifade etmenizi geliştirerek kendi orijinalitenizi keşfetmenize rehberlik eder. Zihin haritasını düzenli ola-

rak uygulamak bir "inventore[1]" olmanıza yardım eder.

Bu basit zihin haritası egzersizi başlamanıza yardımcı olacaktır.

1) Büyük bir beyaz sayfa kağıt ve altı veya daha fazla renkli kalemle başlayın. İlave renkler için fosforlu markerler kullanabilirsiniz. Tabii sıkışık bir durumda bir kalem ve küçük bir sayfa kağıtta iş görür.

Zihin haritalarını kibrit kutusunun arkasına, avcunuza, veya post-it kağıtlarına da yapabilirsiniz, ama büyük bir sayfa kağıt kullanmak en iyisidir; sunularda kullanılan flip-chart boyutu tavsiyeye edilir. Kağıt ne kadar büyük olursa gö-

[1]İnventore: İtalyanca kaşif, mucit ç.n.

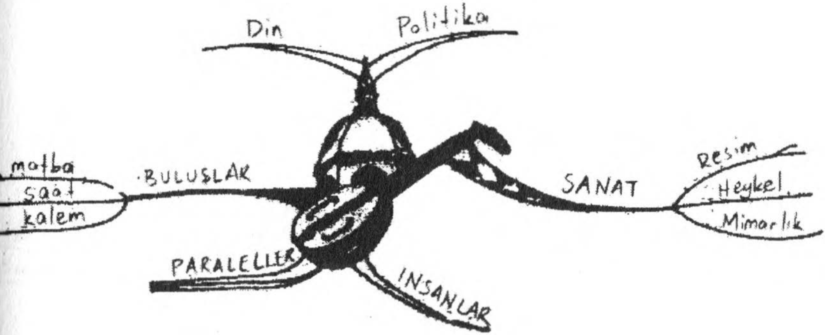
rüşlerinizi yansıtmada da o kadar fazla serbestiniz olur.

Kağıdı yatay olarak önünüze koyun. Yatay bir konum size anahtar kelimelerinizi düzgün bir şekilde yazmanızda ve okumanızda kolaylık sağlar.



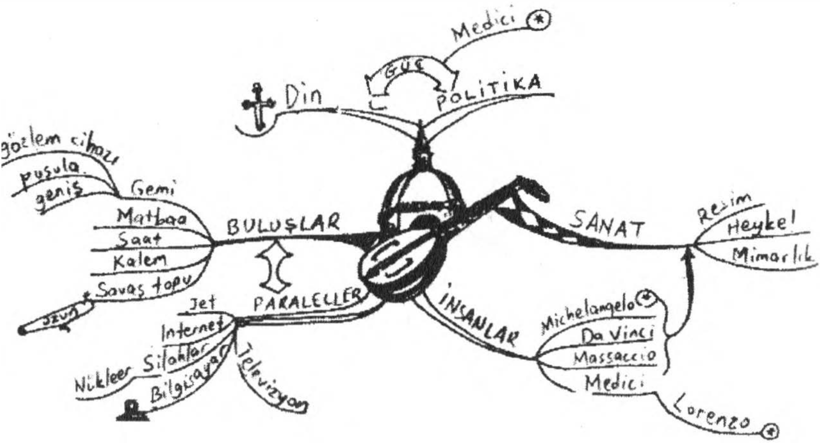
2) Bu zihin haritası için konunuz Rönesans olsun diyelim.

- Zihin haritanıza kağıdın ortasına temsili bir şekil çizerek başlayın.
- Bunu birden fazla renk kullanarak, mümkün olduğu kadar canlı çizin.
- Eğlenmenize bakın ve çizimin hassasiyeti üstünde fazla durmayın.



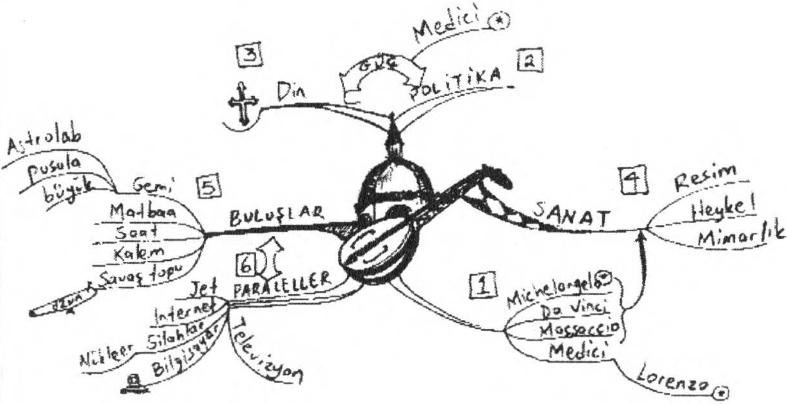
1) Şimdi ortadaki şekilden yayılan çizgilerin *üzerine* anahtar sözcükleri yazın veya şekiller çizin. (Çizgilerin üzerine kitap harfleriyle, ve her çizgiye tek bir sözcük yazmayı veya şekil yapmayı ve çizgileri bağlantılı tutmayı unutmayın.)

- Fikirleri anahtar sözcük halinde üretmek kolaydır. Örneğin, Rönesans hakkında düşünürken, anahtar sözcük *sanat* olabilir, ve *resim, heykel, mimari* gibi diğer anahtar sözcükleri çağrıştırabilir. Diğer bir anahtar dal *keşifler* olabilir ve *matbaa, saat, kalem* gibi bağlantıları çağrıştırabilir. Diğer ana dallar arasına *insanlar, politika, din* ve *paraleller* girebilir.
- Sıkıştığınızı hissederseniz, zihin haritanızdan bir sözcük seçin ve ilk bağlantınızı bu sözcük üzerinden başlatın—size tuhaf ve ilgisiz görünse dahi. Bağlantılarınızın akışına devam edin.



1) Serbest düşünmeyle yeter miktarda malzeme ürettiğinize kanaat getirdiğinizde, sonuca bakın: Bütün düşünceleriniz bir sayfa kağıda dağılmıştır.

- Zihin haritanızı gözden geçirirken, fikirlerinizi düzenlemenize ve birleştirmenize yardım edecek bağlantıları göreceksiniz.
- Harita boyunca tekrarlanmış olan sözcükler arayın. Bunlar genellikle önemli konuları işaret eder.



1) Zihin haritanızın ilgili kısımlarını oklar, kodlar, ve renklerle birleştirin.

- Gereksiz görünen şeyleri eleyin. Zihninizi sadece maksadınız için gerekli olan fikirlere göre ayarlayın.
- Sonra gerekiyorsa bunları sıraya koyun. Bu numaralandırma yoluyla veya zihin haritanızı saat yelkovanı istikametinde yeniden çizerek yapılabilir.

Zihin haritanızın tamamlandığını nasıl anlayacaksınız? Teorik olarak bir zihin haritası asla bitmez. Da Vinci'nin vurguladığı gibi, "Her şey, her şeyle bağlantılıdır." Eğer zamanınız, enerjiniz, eğiliminiz, yeterli renkli kaleminiz, ve yeterince büyük bir kağıdınız varsa, bütün bildiklerinizi ve sonuçta insanoğlunun bildiği her şeyi birbiriyle irtibatlandırabilirsiniz. Tabii bir konuşma hazırlıyorsanız veya bir sınava hazırlanıyorsanız, insanlığın bütün bilgisini birbirine bağlayacak zamanınız olmayacaktır. Bunun en basit cevabı, zihin haritanız, ürettiğiniz bilgiler elinizdeki göreve ilişkin hedefleri karşıladığı zaman bitmiş olacaktır.

Zihin Haritası Yapma Beceririnizin Pratiğini Yapın

Zihin haritası yapmak stratejik planlama, sunu hazırlama, toplantı yönetimi, test hazırlığı, ve sistem analizi gibi karmaşık görevlerin basitleştirilmesi için çok değerli bir araç olmasına rağmen, ilk birkaç zihin haritanızı nispeten basit ve hafif konularda yapmanız daha iyi olur. Aşağıdaki konulardan birini zihin haritası egzersizinize başlamak için seçin, tek başınıza. Bu ilk pratik için yirmi dakikanızı ayırın.

Zihin haritanızı düzenli, temiz ve anlaşılır tutmak için bazı öneriler. Merkez görüntünüzü sayfanın ortasına alın ve boyutlarını makul tutun. Bütün anahtar sözcükleriniz dik olarak ve kolay okunur şekilde yazabilecek şekilde açılı ve eğik çizgiler kullanın. Her çizgiye bir sözcük ve anahtar sözcükleri kitap harfiyle yazmaya dikkat edin. Merkeze yakın çizgileri biraz daha kalın yapın ve harfleriniz kolay okunacak şekilde en az 6-7 mm boyunda olsun. Bazı harfleri vurgulamak için daha da büyük yazabilirsiniz. Her sözcüğü altında çizgi olduğu halde aynı boyda yazın. Bu size yer kazandırır ve bağlantıların daha temiz olmasını sağlar. Mümkünse büyük sayfalar kullanın. Bu karışıklığı önler ve büyük düşünmenizi sağlar. Eğer ilk taslağınız karışık gibi gelirse dert etmeyin. Daha fazla temizlik için ikinci ve üçüncü taslakları yapabilirsiniz.

- Bir sonraki tatil gününüzün zihin haritasını yapın—Boş bir günü temsil eden basit bir şekille başlayın (örneğin, gülümseyen bir güneş, bir takvim sayfası). Bir dahaki tatil gününüzde yapmaktan hoşlanabileceğiniz şeyleri ifade eden anahtar sözcükler yazın ve şekiller çizin. Anahtar sözcükleri ve şekilleri merkez sembolden ışıyan çizgilerin üstüne koymayı unutmayın.
- Hayalinizdeki Tatilin Zihin Haritasını Yapın—Rüyalarınızdaki tatil fantezisini bir zihin haritası kullanarak keşfedin. Merkeze cennetinizin bir sembo-

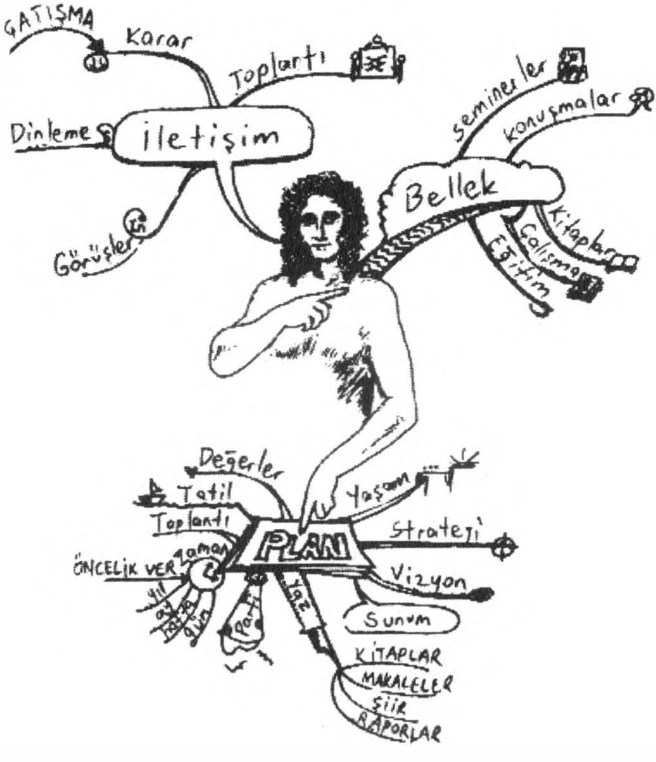
lünü koyarak başlayın (örneğin, okyanus dalgaları, karla kaplı dağlar, Eyfel kulesi), ve sonra da ideal tatilinizin elemanlarını temsil eden anahtar sözcükleri ve şekilleri dallandırın.

- Bir Arkadaşınız için Mükemmel bir Akşamın Zihin Haritasını Yapın—Sevdiğiniz biri için mükemmel bir akşam düzenlemek için zihin haritasını kullanın. Merkezde arkadaşınızı temsil eden bir imajla başlayın. Sonra, anahtar sözcükleri ve şekilleri kullanarak arkadaşınızın mutluluğu için bütün düşüncelerinizi dallandırın. Unutmayın, bir şeyleri sıraya koymaya değil, zihninizin bağlantılar kurmasına çalışın. Sadece arkadaşınızın hoşuna gidecek fikirler üretin. Yeterli olasılıklara ulaştıktan sonra, geri dönüp bunları sıraya dizebilirsiniz.

Boş gününüzün, idealinizdeki tatilin, veya mükemmel akşamın zihin haritasını gözden geçirin. Kuralları ne kadar iyi uyguladığınızı görmek için zihin haritanızı kontrol edin:

—Canlı, çok renkli görüntüler yarattınız mı?
—Her çizgiye tek sözcük yazmayı hatırladınız mı?

—Anahtar sözcüklerinizi kitap harfiyle yazdınız mı?
—Çizgilerinizi birbirine bağladınız mı?
Eğer kurallardan ayrıldıysanız, haritanızı düzgün olarak yeniden yapın.



Gördüğünüz gibi zihin haritasının birçok kullanım yeri vardır. Bu bölümdeki son iki kısım size bu düşünce metodunu özellikle maestro gibi kullanmanızda rehberlik edecektir.

Zihin Haritası Yapmanın Zihin Haritasını Yapın

Tamam, artık ısındınız, şimdi zihin haritasının bütün muhtemel kullanımları üzerine bir zihin haritası yapmayı deneyin. Kağıdın ortasına sizin için zihin haritası konseptini ifade eden bir şekil çizerek başlayın. Sonra dallar çıkartıp, bağlantı çizgileri üzerine kitap harfleriyle anahtar sözcükleri yazın veya şekilleri koyun. Özel veya iş yaşamınızda zihin haritasının en az yirmi olası uygulamasını üretmeyi hedefleyin. Zihin haritanızı tamamladıktan sonra en önemli olacağını düşündüğünüz uygulamaları markerle belirginleştirin. Sonra da zihin haritasının en popüler kullanım yerleri için önceki sayfada yer alan Uygulama Haritasına göz atın.

Bir Hafıza Zihin Haritası Yapın

Leonardo'nun öğrenme ve yaratma konusundaki hayret verici yeteneği, onun "ezbere öğrenmek" dediği, hafıza güçlendirme konusunda kendini gösterir. Çeşitli açılardan dikkatle inceledikten sonra, Leonardo konusunun görünür bir imajını çizerdi. Sonra, gece geç saatlerde veya sabah erken yatakta yatarken, imajı kendi zihninin gözüyle yeniden gözden geçirir ve hayat verirdi. Daha sonra da, en kafasındaki mükemmel

imaja ulaşıncaya kadar, zihinsel imajını yaptığı en iyi çizimle mukayese ederdi.

Zihin haritası bir takım şeyleri ezberlemek için son derece güçlü bir araçtır. Zihne bir şeyi nakşetmek için, Leonardo'nun metodu üstüne kurulmuş şu egzersizi deneyin:

- Hatırlamak isteyeceğiniz bir şey düşünün—belki özellikle hoşlandığınız bir kitabın içeriği; yapmayı planladığınız bir tanıtım; veya okuldaki veya kolejdeki bir final sınavı için tüm malzeme.
- Konunuzun, en önemli noktaları canlı bir şekilde vurgulayan, kapsamlı bir zihin haritasını yapın. Malzemenizin hacmine ve karmaşıklığına bağlı olarak, konunuzu açıkça ifade ve organize etmek, ve birleştirmek için birden fazla taslak yapmak zorunda kalabilirsiniz.
- "Ana zihin haritanızı" tamamladığınızda onu bir kenara koyun. Boş bir sayfa kağıt alın ve, öncekine bakmadan ana haritanızı ezberinizden tekrar çizmeyi deneyin. Orijinali aynen meydana getirinceye kadar bunu denemeye devam edin.
- Yatakta uzanıyorken, ana haritanızı zihninizin gözüyle çizin. Zihinsel imajınız ana haritayla çakışıncaya kadar canlandırmaya devam edin.
- Şimdi tanıtımınızı veya sınavınızı materyalinizi *mükemmelen hatırlayarak* gerçekleştirin.

EBEVEYNLER İÇİN ARTE/SCIENZA

Birden fazla çocuğu olan birçok arkadaşım ve müşterim, çocuklarının değişik beyin "yapılarına" sahip olduğunu ve eğer dikkat etmezlerse kendi hakim taraflarının etkisine girme eğiliminde olduklarını rapor ettiler. "Sol-hakimiyetli" bir ebeveyn, "Biliyor musun, ben bir aptalım. İki çocuğum var; biri tıpkı benim gibi—matematik ve rakamlarla arası çok iyi, disiplinli ve dikkatli. Diğer çocuğum tamamen farklı—gerçek bir hayalperest, çok sanatçı ama çok dağınık. Geçen akşam sağ-beyinli çocuğuma ayırımcılık yaptığımı fark ettim. Eğer ona karşı biraz daha açık olsaydım ve olaylara bakış açısını kardeşiyle ve benimle paylaşmaya cesaretlendirseydim daha iyi bir konumda olacaktık."

Tıpkı iş yerinde "dengeli beyin takımları" kurduğumuz gibi, aynı şeyi evde yapmak da çok önemlidir. Birçok ebeveyn farkında olmadan kendi beyinsel önyargılarını çocuklarına aktarırlar. Çocuklarınızın Arte ve Scienza becerilerini birlikte geliştirmesine destek olun. Eğer çocuğunuz sağ-beyin düşünme eğilimi gösteriyorsa geçmişten bazı sahneleri canlandırarak tarih derslerine baş vurun. Matematiği ele aldığınızda teorileri ve eşitlikleri koyu renklerle belirtin. Çocuğunuzun zamana uyumlu hareket etmesine yardımcı olmak için, renkli ve resimli bir takvim hazırlayın. Eğer çocuğunuz fazlaca sol-beyinli ise, sanat, drama, ve müzik değerlendirmesine ağırlık vererek dengeyi sağlamasına yardım edin. Çocuğunuzun beyin hakimiyeti ne olursa olsun, eğer onu zihin haritası kullanmaya teşvik ederseniz daha dengeli olacaktır. Bilhassa ev ödevlerinde zihin haritaları yaparak çocuğunuzun "ezber" yeteneğini geliştirmesine dikkat gösterin.

BİR YARATICILIK ZİHİN HARİTASI YAPIN

Zihin haritası yapmak yaratıcılığınızı uyandırmak için harika bir araçtır ve, Leonardo'nun ifadesiyle, "keşif ruhunu uyandırır." Araştırma yapmak istediğiniz bir konu, veya taze fikirler isteyen bir soru düşünün. Büyük bir sayfa beyaz kağıt alın ve ortasına konunuzun soyut bir imajını çizin. Şimdi, tam maestronun dediği gibi "bazı duvarların rutubetten veya uygun olmayan renkteki taşlar yüzünden lekeli" oluşuna tepki olarak, haritanızdaki dalların bağlantılarını kaydederek, soyut imajınızla serbestçe bağlantı kurun. Eğer zihninizi serbest bırakırsanız, maestronun sözcükleriyle, "sonsuz sayıda şeyi görebilir ve bunları tam ve gerçek şekillerine indirgeyebilirsiniz."

Pek gerçekçi görünmeyen bir şey düşünürseniz onu zihin haritanıza koyun ve devam edin. Absürd ve olağandışı bağlantılar genellikle yaratıcı sonuçlar verir. Unutmayın bütün zamanların en büyük dahisi bile "yeni ve spekülatif düşüncesinin...saçma ve gülünç gelebileceğini" düşünmüştü. Ama bunun onu durdurmasına izin vermedi, siz de izin vermemelisiniz.

- Yeterince ürettikten sonra, eğer bağlantılar sonsuz sayıda değilse, kuluçkaya yatmak için biraz ara verin.
- Sonra yeniden zihin haritanıza dönün ve ikinci bir bağlantı dalgası yaratın.
- Diğer bir aradan sonra büyük resmi bağlantılar ve yeni ortaya çıkan temalar için gözden geçirin.
- Daha sonra da "onları tam ve uygun şekillerine indirgeyin." Başka bir ifadeyle haritanızı en inandırıcı önsezilerinizi yansıtmak üzere redakte edin; düşüncelerinizin yeni organizasyonunu yansıtmak üzere dalları yeniden düzene koyun.

Zihin haritasının "ezbere öğrenme" metodunu uyguladıktan sonra, Soweto, Güney Afrika'dan on iki yaşında bir çocuk şunları yazdı: "Önceleri...fazla akıllı olduğumu zannetmiyordum. Şimdi harika bir beynim olduğunu düşünüyorum. Okulum artık çok daha kolay!" Bir Japon bilgisayar şirketinin bir yöneticisi, stratejik fikirler üretmek için zihin haritasını kullandı ve şunları yazdı, "Sonunda beynimi uyandırdığınız için çok teşekkür ederim." Fortune 500 şirketlerinden birinin bir kimya mühendisi, bu yaklaşımı patent alınacak yeni bir icat için kullandı; Büyük Britanya'nın en önemli şairlerinden biri bunu yeni şiirlerine ku-

luçkaya yatmak için kullanır. Bunu siz de hafızanızı güçlendirmek, beyninizi dengelemek, ve "keşif ruhunuzu uyandırmak" için kullanabilirsiniz.



Corporalita

Zarafetin, Her iki Eli Aynı Şekilde Kullanabilmenin, Fitnessin ve Dengenin Sağlanması

> "Yakışıklılık ve görkemli fiziğiyle, o insan mükemmeliyetinin bir modeli gibiydi."
>
> —GOETHE, DA VİNCİ HAKKINDA

Bir dahinin vücut şeklini nasıl hayal edersiniz? Siz de benim gibi, sıradan, sıska, "dörtgözlü", ve "inekçi" bir tip olarak mı yetiştiniz? Birçok insanın yüksek zeka ile fiziki çirkinliği hep bir arada düşünmeleri hayret vericidir. Birkaç istisna ile tarihteki büyük dahiler, Da Vinci'den daha fazla olmamakla beraber, dikkat çekici fiziki enerjiye ve yeteneğe sahiptiler.

Leonardo'nun olağanüstü fiziki üstünlükleri, entelektüel ve sanatsal dehasını tamamlıyordu. Vasari onun bu "büyük fiziki güzelliğini...ve her davranışındaki sonsuz zarafeti" metheder. Floransa halkı arasında, Leonardo dengesi, zarafeti, ve sporculuğu ile tanınırdı. Bir süvari olarak yeteneği çok üst düzeydeydi. Ve kuvveti efsaneviydi. Tanıklar Leonardo'nun dörtnala koşan atları dizgininden tutup durdurduğunu ve at nalları ile kapı tokmaklarını elleriyle büktüğünü anlatırlar! Vasari'nin kaydettiği gibi, "Büyük fiziki gücü herhangi bir aşırı davranışı durdurabilir; sağ eliyle bir kapı tokmağının demir halkasını veya bir at nalını sanki kurşundanmış gibi bükebilirdi," diye kaydeder. Vasari şunu da ekler, "Kişisel gücü becerikliliğiyle birleşmişti...."

Birçok uzman Leonardo'nun anatomi merakının kendi olağanüstü fiziğinin bir yansıması olduğunu ileri sürer. "Leonardo da Vinci, Anatomist" adlı kitabın yazarı Dr. Kenneth Keele, ondan "kendine özgü bir genetik mutasyon" olarak bahseder ve "insan vücudu anatomisine yak-

---

Ölçülerin Oranı: *Bu Leonardo'nun, M.Ö. birinci yüzyılda yaşamış olan Vitruvius'un* De Architectura *'sına dayalı olarak çizdiği insan şeklinin ideal oranlarıdır.*

"Yaşlılarda ölüm eğer yüksek ateşten değilse,... cidarlarının kalınlaşması sonucu tıkanması ve kanın akışının engellenmesi nedeniyle damarlardan meydana gelir."

—LEONARDO DA VINCI

laşımının büyük ölçüde kendi dikkat çekici fiziki niteliğinden etkilendiğini" vurgular. Yürüyüş, ata binme, yüzme, ve eskrim maestronun düzenli olarak yapmayı tercih ettiği egzersizlerdi. Anatomi kitaplarında arterosiklerosisin hızla yaşlanmaya yol açtığı ve bunun da egzersiz yokluğu nedeniyle meydana geldiğini belirtmiştir. Bir vejetaryen ve hünerli bir aşçı olarak Da Vinci, iyi beslenmenin sağlığın ve afiyetin anahtarı olduğuna inanırdı. Da Vinci aynı zamanda vücudunun her iki tarafını da dengeli olarak kullanmayı, resim, çizim, ve yazıda her iki elini de kullanabilmeyi geliştirmişti. Psikofizik olarak sağını ve solunu aynı ustalıkla kullanabilmekteydi.

Da Vinci sağlığımız ve afiyetimiz için kişisel sorumluluğumuzu kabul etmemiz gerektiğine inanmaktaydı. Duyguların ve davranışların fizyolojiye etkilerini (psikonöroimmunoloji disiplininin habercisi) fark etti ve doktorlardan ve ilaçlardan bağımsız kalmayı salık verdi. İlaç felsefesi holistik[1] idi. Hastalığa "canlı vücuda sızan elemanların uyumsuzluğu" olarak ve iyileşmeye de "Uyumsuz unsurların restorasyonu" olarak bakıyordu.

Leonardo, "sağlığını korumayı öğren!" sloganını savunuyor ve afiyeti muhafaza için aşağıdaki özel önerilerde bulunuyordu:

---

[1]holistik: parçayla bütün arasındaki organik ve fonksiyonel ilişkiyi belirten (ç.n.).

"Sağlıklı olmak için şu kurallar ışık tutar:

- Öfke ve kederden uzak durun.
- Başınızı dinleyin ve zihninizi şen tutun.
- Geceleri üstünüzü örtün.
- Kararında egzersiz yapın.
- Aklınıza eseni yapmaktan kaçının, ve beslenmenize dikkat edin.
- Sadece istediğiniz zaman yemek yiyin ve akşamları hafif yiyin.
- Sofradan kalktığınızda dik oturun.
- Göbeğiniz yukarı bakar durumda veya başınız aşağıda olmasın.
- Şarabınıza biraz su katın, az miktarda için, yemekler arasında veya aç karnına içmeyin.
- Basit yemekler (örneğin, vejetaryen yiyecekler) yiyin.
- İyi çiğneyin.
- Düzenli olarak tuvalete gidin!"

CORPORALITA VE SİZ

Vücut/ zihin koordinasyonunu sağlamak ve fitnessi geliştirmek için kişisel yaklaşımınız nedir? Kendi vücudunuzu nasıl görüyorsunuz? Vücudunuzun görünümünü değerlendirirken dış etmenlerden—dergi makaleleri,moda endüstrisi, televizyondaki imajlar, başkalarının fikirleri gibi—nasıl etkileniyorsunuz? Yaradılıştan gelen güçlü veya zayıf taraflarınız ne olursa olsun, yaşam kalitenizi Corporalita'ya kapsamlı bir yaklaşım yoluyla yükseltebilirsiniz. Sonraki sayfadaki kendini değerlendirme ile işe başlayın.

Corporalita:

Kendini Değerlendirme

- ❑ Aerobik olarak formdayım.
- ❑ Kuvvetleniyorum.
- ❑ Esnekliğim artıyor.
- ❑ Vücudumun ne zaman gergin, ne zaman gevşek olduğunu biliyorum.
- ❑ Diyet ve beslenme hakkında bilgiliyim.
- ❑ Arkadaşlarım beni zarif olarak tanımlayacaklardır.
- ❑ Giderek sağımı ve solumu daha dengeli olarak kullanır hale geliyorum.
- ❑ Hangi fiziki durumların davranışlarımı etkilediğinin farkındayım.
- ❑ Hangi davranışların fiziki durumumu etkilediğimin farkındayım.
- ❑ Pratik anatomi hakkında iyi bilgim vardır.
- ❑ Kendimi iyi koordine ederim.
- ❑ Hareketi severim.

CORPORALITA:
UYGULAMA VE EGZERSİZLER

BİR FİTNESS PROGRAMI HAZIRLAYIN

Da Vinci'nin hayatı eski klasik *"mens sana in corpore sano"*, sağlam kafa sağlam vücutta bulunur idealinin bir ifadesiydi. Modern bilimsel araştırmalar Da Vinci'nin birçok önerisini, uygulamasını, ve önsezilerini teyit eder. Her ne kadar maestroyu bugünün modern aerobik kurslarından birinde hayal etmek biraz zorsa da, kişisel bir fitness programı hiç şüphesiz fiziki sağlığın, zihinsel görüş ve düşünce keskinliğinin, ve duygusal dengenin bir köşe taşıdır. Potansiyelinizi bir Rönesans erkeği veya kadını gibi faaliyete geçirmek için, aerobik kapasiteyi, gücü, ve esnekliği artıran dengeli bir fitness programı uygulayın.

Da Vinci zamanının doktorlarına karşı fazlaca eleştiriciydi. Şöyle yazmıştır, "Herkes yaşamı tahrip eden doktorlara vermek için para kazanmayı ister: öyleyse onların zengin olmaları gerekir." Ve devam eder, "...doktorlardan uzak durun çünkü ilaçları bir tür simyadır... ilaç alanlar düşüncesizdir."

Aerobik kondisyon: Leonardo arterosiklerosisin erken yaşlanmanın bir nedeni olduğunu ve bunun düzenli egzersizle önlenebileceğini tahmin etmiştir. Dr. Kenneth

Cooper ve birçok diğer modern bilim adamı maestronun görüşünü teyit etmişlerdir. Aerobik konseptinin bulucusu olan Cooper, düzenli orta karar egzersizin vücut ve zihin üzerinde yararlı etkileri olduğunu tespit etmiştir. Aerobik ("oksijenli") egzersiz kardiyovasküler sisteminizi kuvvetlendirir, kan ve buna bağlı olarak vücudunuza ve beyninize oksijen akımını artırır. Beyniniz ortalama olarak vücut ağırlığınızın yüzde 3'ünden daha azdır, buna karşılık vücut oksijeninin yüzde 30'unu kullanır. Aerobik olarak forma girdiğiniz zaman, oksijen kullanma kapasitenizi iki katına çıkarırsınız.

Düzenli bir aerobik egzersiz programı dikkatte, duygusal dengede, zihinsel görüş ve düşünce zenginliğinde, ve dayanıklılıkta önemli gelişmeler sağlar. "Şekilsiz" bir insan için düzene girmek, haftada dört gün, en az yirmi dakikalık egzersiz yaparak altı hafta süre alır. (Kendi programınıza başlarken rehberlik yapması için doktorunuza danışın.) Başarılı bir aerobik programının sırrı zevk alacağınız etkinlikler bulabilmektir. Tempolu yürüyüş, koşu, dans, yüzme, kürek çekme, veya yakın dövüş sporları eğitimi ideal programınızı oluşturmada kullanılabilir.

Güç antrenmanı: Leonardo'nun elleriyle at nalını büken ve koşan atları durduran efsanevi yeteneği, halter salonlarının en id-

dialı müdavimlerinin erişiminin ötesindeydi. Hiç şüphesiz orta karar kuvvet antrenmanı fitnesse dengeli yaklaşımın önemli bir parçasıdır. Ağırlık çalışması kasları şekillendirir ve güçlendirir, ve kemik bağlarının esnekliğini artırır. Son yapılan araştırmalar kuvvet antrenmanlarının yaşlılarda kas zayıflamasını ve osteoporozu önlediğini meydana çıkarmıştır. Ve bu ayrıca fazla vücut yağlarını yakmak için en etkili yoldur. Kendi kuvvet antrenmanı programınıza başlamak için, iyi bir antrenör bulun ve uygun şekli almak ve korumak için onun rehberliğinden yararlanın.

"DENGELEYİCİ UYUMSUZLUKLAR"

Eğer oflaya puflaya jogging yapmaya çalışan birini gördüyseniz, veya gereğinden fazla ağırlıkların altında ezilen birine tanık olduysanız, filozof John Dewey'in "dengeleyici uyumsuzluklar" dediği şeyle tanıştınız demektir. Diğer bir ifadeyle, vücudu tanımadan ve temkinsizce egzersiz yapmak bazen faydadan çok zarar verir.

Esneklik egzersizleri: Vasari bize Leonardo'nun dikkat çekici kuvvetinin "el çabukluğuyla ilgili" olduğunu söyler. Siz de el çabukluğunuzu (dexterity) düzenli esneklik antrenmanıyla artırabilirsiniz. Aerobik ve kuvvet çalışmalarından önce ve sonra ve uyanırken basit esneme egzersizleri yapın. Uygun şekilde esneme egzersizleri sakatlıkları önler ve dolaşım ve bağışıklık sistemlerinize katkıda bulunur. İyi bir esnemenin sırrı buna zaman ayırmak, bütün dikkatinizi bu işleme vermek,

ve derin nefes alırken kas gruplarının uyum içinde rahatlamasını sağlamaktır. Esnemeden azami olarak nasıl yararlanabileceğinizi dans veya yakın dövüş kurslarında veya, ideal olarak, yoga çalışarak öğrenebilirsiniz.

PRATİK ANATOMİ ÇALIŞARAK VÜCUT BİLİNCİNİ GELİŞTİRİN

Sağlığı kazanmanın ve korumanın kilit elemanları sağlıklı beslenme ve aerobik, kuvvet, ve esneklik antrenmanı yapmaktır; fakat fitness rejiminiz yeterli vücut bilgisi, kendine hakimiyet, ve sağ-sol kullanım dengesi olmazsa eksik kalmış demektir. Bu elemanlar birçok fitness programının "eksik halkalarını" teşkil eder.

Kendini-geliştirme sürecinde insanlar genellikle "Ben kimim?" klasik sorusunu sorarlar. Kendini-tanımada daha basit bir soru sorarak önemli bir ilerleme sağlayabilirsiniz, "Ben neredeyim?" İnsanın kendi görüntüsünü ve kendini tanımasında vücut imajı ve vücut bilinci çok önemli rol oynar. Sensazione kısmında beş duyuyu—görme, duyma, koklama, tatma, ve dokunma—keskinleştirmek için bir egzersiz programı ile karşılaşmıştınız. Vücut bilincinin oluşması altıncı duyunun mükemmelleştirilmesiyle başlar: kinestezi. Kinestezi duyusu a-

Da Vinci Diyeti

Aerobik kondisyon, kuvvet antrenmanı, ve elastikiyet egzersizi ile birleştirilmiş sağlıklı bir beslenme daha uzun, daha mutlu, ve daha dengeli bir hayat yaşamanıza yardım edecektir. Diyet toplumda zaman zaman bir heves olarak kendini göstermekle beraber, yemeyle ilgili bazı temel gerçekler zaman içinde denenmiş ve bilimsel olarak kanıtlanmıştır:

- Taze, doğal, ve sıhhi yiyecekler arayın. Leonardo fazla işlem görmüş, katkı maddeleriyle yüklü "abur cubur" dan kaçınmak zorunda değildi ama biz kaçınmalıyız.
- Yeter miktarda lifli yiyecekler yiyin. Çiğ veya az pişmiş sebzeler, tahıllar, baklagiller, ve diğer lif bakımından zengin yiyecekler Leonardo'nun beslenmesinin temel taşlarıydı. Bu yiyecekler sindirim bölgenizi "fırçalar", çalıştırır, faal ve sağlıklı kalmalarını sağlar.
- Aşırı yemekten kaçının. Leonardo "hafif yiyin" diye önermiştir. Doymadan hemen önce yemekten kalkın. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz ve muhtemelen daha fazla yaşayacaksınız (Dr. McCay, Dr. Masaro ve diğerleri tarafından yapılan çok sayıda deney, biraz daha az beslenen farelerin tıka basa doyanlara nazaran iki misli fazla yaşadıklarını göstermiştir.)
- Yeterince su alın. Bütün geleneksel İtalyan sofralarında çok miktarda saf maden suyu bulunur. Vücudunuzun yüzde 80i sudur, ve toksinleri atıp yeni hücreler yapmak için düzenli olarak su alması gerekir. Bu nedenle, su bakımından zengin yiyecekleri (sebze ve meyve suları) günlük akşam yemeğinin bir parçası hali-

ne getirin. Susadığınızda, saf su (damıtılmış veya kaynak suyu) veya taze meyve/sebze suyu için. Fazla miktarda kola ve diğer meşrubattan uzak durun. Bunlar katkı maddeleri ve boş kalorilerle doludur.

- İlave tuz ve şeker alımını asgariye indirin. Dengeli bir beslenme size gerekli doğal tuzu ve şekeri verecektir. Fazla tuz yüksek tansiyona ve diğer sorunlara neden olabilir; aşırı şeker metabolizmanızı bozar ve gereksiz kalori yükler. Şekerli yiyeceklerden gelen kısa süreli enerji fazlalılığının cazibesine kapılmayın; eğer dikkat edecek olursanız, genellikle bunu kısa bir zaman sonra hayatiyet depresyonunun izlediğini fark edeceksiniz. Yiyeceklerinize tuz serpmekten veya kaşıkla şeker ilave etmekten vazgeçin; hiç değilse bunu yapmadan önce bir tadına bakın.
- Yağ almayı makul sınırlara çekin ve doymuş yağları asgariye indirin. Zeytinyağı (Leonardo'nun favorisi), canola, keten tohumu gibi soğuk-preslenmiş sağlıklı yağlar kullanın ve margarinden tamamen uzak durun.
- Sadece "otlayan ve doğal olarak beslenen" hayvanların etini makul miktarlarda yiyin. Maestro vejetaryendi. En sevdiği günlük yemek sebzelerden, baklagillerden, ve pirinçten veya hamurdan oluşan sebze çorbası idi. Ancak, eğer et yiyorsanız, günde azami bir porsiyonla yetinin. Hormonlarla, antibiyotiklerle, ve diğer toksinlerle yetiştirilen hayvan etlerinden uzak durun.
- Yemeklerinizi çeşitlendirin. Değişik yiyecekler daha dengeli ve hoşa gidicidir.
- Akşam yemeklerinde biraz şarap alın. Leonardo yemeklerde biraz şarap almayı tavsiye eder; ama aşırı

içilmesini ve sarhoşluğu kınar. Hayati istatistikler makul miktarda alkol almanın (günde iki kadeh şarap veya iki bira olarak tanımlanmıştır) yaşam süresini iki yıl kadar uzattığını göstermektedir. Her gün yemeklerde alınan makul miktarda kırmızı şarabın kan dolaşımını düzelttiği ve kalp hastalıklarına olumlu katkıda bulunduğuna dair ciddi belirtiler vardır. Tabii, maestronun da bildiği gibi, makul miktarın ötesinde içmenin, hayatı kısaltma ve sinir sistemini zorlama gibi ters etkileri de vardır.

- Tıkınmayın, yiyin. "Koşuşturmaca sırasında bir şeyler atıştırmak" genellikle kötü beslenmeye ve hazımsızlığa yol açar. Bunun yerine kendinize oturma ve yediğinizden zevk alma disiplini verin. Maestronun yaptığı gibi, estetik olarak zevkli bir ortam yaratın: iyi bir dekor, masada çiçekler, en basit yemeğin bile sanatkarane şekilde sunumu. Zevkli bir atmosfer ve aceleye getirilmemiş bir yemek temposu hazmınızı, huzurunuzu, ve yaşam kalitenizi iyileştirecektir.
- En önemlisi, her yemekten önce vücudunuzu dinleyin ve gerçekte ne yemek istediğinize karar verin. Leonardo'nun üstünde durduğu gibi, "eğiliminize aykırı olarak yemek sağlığa zararlıdır." Eğer şüpheniz varsa, sorun teşkil eden yemeği yedikten sonra kendinizi nasıl hissedeceğinizi hayal etmeye çalışın. Sonra yemeden önce biraz durun ve dikkatinizi bulunduğunuz ana çevirin. Her lokmanın kokusunu, tadını, ve kıvamını hissedin. Her yemeği Sensazione'nin bir deneyimi haline getirin.

ğırlığınızı, durumunuzu, ve hareketinizi hissetmenizdir. Size gergin veya gevşek olduğunuzu, sıkıntılı veya keyifli olduğunuzu söyler.

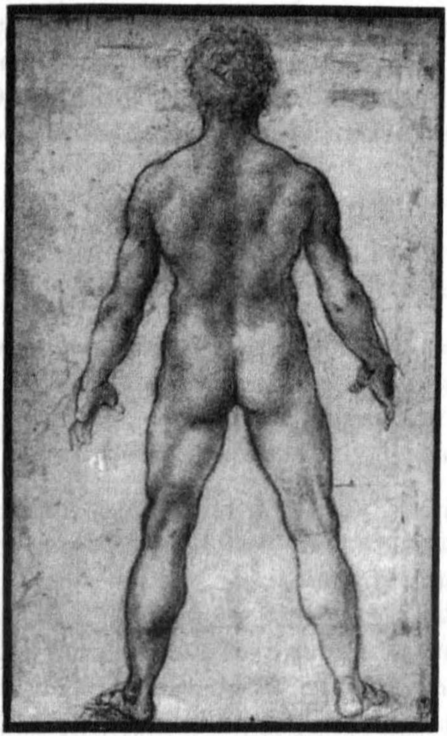
Kinestetik duyunuzu keskinleştirmeye ve kendinizi tanımanızı geliştirmeye aşağıdaki egzersizleri uygulayarak başlayabilirsiniz.

Ayna Gözlemi

Boy aynasının önünde durun (eğer cesaretiniz varsa bunu çıplak olarak yapın). Görünümünüzü yargılamayın veya değerlendirmeyin, sadece görünümünüze tarafsız olarak bakın. Başınız bir yana eğilme temayülünde mi? Bir omzunuz diğerinden daha yukarıda mı? Kalçanız öne doğru mu, yoksa arkaya çıkıntılı mı? Ağırlığınız ayaklarınıza eşit olarak paylaşılmış mı, yoksa bir ayağınıza diğerine nazaran daha fazla mı yük biniyor? Vücudunuzun hangi kısımları aşırı gergin? Kalçanız, gövdeniz, ve başınız dengeli bir doğrultuda mı? Gözlemlerinizi defterinize kaydedin.

Vücudunuzun Bir Resmini Yapın

Defterinize tüm vücudunuzun bir resmini çizin. Bir şaheser yapma kaygısına kapılmayın, sadece beş dakikalık bir taslak yapın; biraz elden geçmiş çubuk şekil bile yeterlidir.



Arka görünüm

Bütün vücudunuzu çizdikten sonra, en fazla gerginlik hissettiğiniz yerleri kırmızı ile işaretleyin. Sonra siyah bir markerle vücudunuzda enerjinin bloke olduğu, en az hissettiğiniz noktaları işaretleyin. Bundan sonra vücudunuzun en canlı hissettiğiniz, enerjinin en bol olduğu bölgeleri belirtmek için yeşil renk kullanın.

Çoğu insanın belirli noktaları kırmızı ve siyahtır. Gereksiz gerilimimizin ve stresimizin çoğu, kendi doğal yapımız ve fonksi-

yonumuzla ilgili yanlış bilgimizin ve ihmalimizin bir sonucudur. Hatalı "vücut haritaları" yanlış kullanıma, rahatsız edici strese ve dikkat bozukluğuna neden olur.

Vücut Haritanızı İnceleyin

Aynaya tekrar dönün ve ellerinizden birinin işaret parmağı ile:

- Başınızın omzunuz üzerinde dengelendiği noktayı;
- Omuz bağlantılarınızı;
- Kalça bağlantılarınızı, işaret edin.

Şimdi "vücut haritanızı" meydana çıkarmaya başlamak için Leonardo'nun insan vücudu çizimine bakın.

Baş Dengesi: Baş omurganın (belkemiğinin) en üstünde atlanto-occipital bağlantısında yer alır. Çoğu kimse başın denge noktasını çok aşağıda belirlerler, çünkü her hareket ettiklerinde boyun kaslarını farkında olmadan kısaltma alışkanlıkları vardır.

Omuz Bağlantıları: Çoğu insan omuz bağlantı noktası olarak üst kolun bedene bağlandığı noktayı işaret eder. Bu karmaşık bağlantının gerçek hareketinden habersiz olarak, köprücük kemiği ile göğüs kemiğinin bağlantısını gözden kaçırırlar. Bu hatalı "vücut haritacılığı" bütün omuz kuşağı dondurma eğilimi ile birleşip önemli rahatsızlığa neden olur.

Kalça Bağlantıları: Tıpkı omuz bağlantılarının "omuzlardan" farklı düşünülmesi gerektiği gibi, kalça bağlantıları da "kalçalardan" ayrı mütalaa edilmelidir. Bir bebeğin bir oyuncağı almak için eğilmesini izlerseniz kalça bağlantısının doğal kullanımını görmüş olursunuz. Sonra da sıradan bir yetişkinin bir şeyi almak için eğilmesine bakın, onun muhtemelen "belden" eğildiğini fark edeceksiniz. Kalça bağlantıları yerine belden eğilmek, sırt ağrılarının en belli başlı nedenidir.

Omurganızı Tanıyın

Omurganız hakkındaki varsayımlarınızı araştırarak vücut haritanızı biraz daha iyileştirin. Omurganızın genişliğinin ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz? Defterinize omurganızın tahmin ettiğiniz genişliğini çizin. Şimdi de omurganın doğal şeklini düşünün. Defterinize sağlıklı bir omurganın şeklini çizin. Daha fazla okumadan önce her iki şekli de tamamlayın.

Omurganız tahmin edebileceğinizden daha geniştir.

Ağır Düşünceler

Başınızın ağırlığı ne kadardır? En iyi tahmininizi yazın.

Spor salonuna bir dahaki gidişinizde on beş poundluk (yaklaşık 7 kg) bir barbel kal-

dırın, veya süpermarkete gittiğinizde yedi kiloluk bir patates çuvalını kaldırın. Bu ortalama bir başın ağırlığıdır. Bu yedi kiloluk top beyninizi, gözlerinizi, kulaklarınızı, burnunuzu, ağzınızı, ve denge mekanizmanızı içerir. Eğer bu top dengesini kaybederse bütün vücudunuza ne olur? Eğer başınız omuriliğiniz üzerine düzgün olarak yerleşmemişse dikkatinize ve görüş ve düşünce keskinliğinize ne olur? Kinestetik bilinçle ilgili alıcıların yüzde 60'ının boyunda yer aldığını biliyor muydunuz? Eğer boyun kasları dengesi kötü bir başı desteklemek için büzülürse/kısılırsa vücut bilincine ne olur?

Açıkçası, Rönesans kadını veya erkeği olmak isteyenler için, başın dengesi birinci önceliğe sahiptir. Bu denge sorunu için değerlendirmenizi aşağıdaki egzersizle derinleştirebilirsiniz.

Dik Bir Bedenin Gelişimini Hissedin

Bu egzersiz, kendisi ile bazı fırsatlarda mülakat yapma imkanına sahip olabildiğim büyük anatomist ve antropolog Profesör Raymond Dart'ın çalışmalarından esinlenilerek hazırlanmıştır. Bu egzersizi yıllar boyunca şirket başkanları, sanatçılar, psikologlar, okul öğretmenleri, ve emniyet görevlilerinin de dahil olduğu bir çok gruba uyguladım. Bu egzersizi bir grup içinde yapmak eğlenceli olmakla beraber, bunu

kendi kendinize yaparak da istifade edebilirsiniz. Bütün ihtiyacınız olan şey halı serili bir zemin ve bir havludur.

- Yere yüzükoyun uzanın, ayaklarınız bitişik, kollarınız iki yanınıza uzatılmış olsun. (Havluyu yüzünüzün altına koyun.) Şimdi artık düşmenin mümkün olmadığını not edin. Yüzünüz yere dönük olarak bir iki dakika durun ve toprakla bu tür ilişkisi olan bir yaratığın bilincine varın. Hayali bir yiyeceğe ulaşmak için yerde sürünerek ilerlemeyi deneyin.
- Şimdi bir sonraki aşamaya geçmeye hazır olun. Şekil değiştirmek üzeresiniz. Ellerinizin tersini yandan kaydırın, avuçlarınız yere dönük olarak elleriniz önünüzde yerde dursun. Yeni oluşan pençelerinizle yere bastırıp başınızı ve vücudunuzun üst kısmını yerden kaldırın. Etrafınıza bakın ve genişleyen ufkunuzun size kazandırdığı aşamaya dikkat eden. Pençelerinizi kullanarak çevrenizi keşfetmeyi ve yiyeceğe doğru hareket etmeyi deneyin.
- Bir sonraki safha dört ayaklı bir memeli olmak. Sevdiğiniz birini seçin: At, köpek, kugar, gazal, su aygırı ... dört ayağınızın üstünde durup, sırf eğlence için, seçtiğiniz hayvanın yürüyüşünü, sesini, ve diğer davranışlarını taklit edin. Bu pozisyonda davranış şekilleriniz ve potansiyel

bilinciniz nasıl değişti?

- Sonraki büyük değişiminiz ön ayaklarınızı yerden kesip bir primat[1] haline gelmektir. En sevdiğinizi seçin—şempanze, orangutan, goril—ve bir maymun gibi hareket etmenin keyfini çıkarın. Bilinçlenme olasılıkları nasıl bir değişiklik gösteriyor?
- Şimdi *Homo Sapiens* gibi *tam* olarak ayaayağa kalkın. İki ayaklı olmanın ve tamamen dik durmanın ne gibi korumasızlıkları/hassasiyetleri mevcut? Vücudunuzun dik olmasının zeka ve bilincinizin artmasına etkileri nedir? Günlük yaşamda insanların duruşu ve dengesi ile bilinç ve dikkatleri arasında bir ilişki gözlemliyor musunuz?

Profesör Dart, meslektaşlarının çoğu gibi, bilinç ve zeka potansiyelimizin esas olarak tam olarak dik durmamızla bağlantılı olduğunu fark etmiştir. Ancak yaşam baskıları—iskemlede oturmak, bilgisayarda çalışmak, trafiğin yoğun saatlerinde araba kullanmak—bizi doğuştan gelen yeteneklerimizin bu tarafını köreltmeye yöneltmektedir. Birçoğumuz kendimize hakim olmayı yeniden öğrenmeliyiz.

---

[1]Primat: memeliler sınıfı içinde en gelişmiş olan tür; bu sınıfa insanlar, maymunlar ve benzeri havyanlar da girer. (ç.n.)

KENDİMİZE HAKİM OLMAYI YENİDEN ÖĞRENMEK: ALEXANDER TEKNİĞİNİ ÇALIŞIN

Leonardo kendini zorlamadan dengeli ve zarif olmasıyla tanınırdı. Floransalılar o geçerken durup bakarlardı. Vasari maestronun "her harekette sonsuz zarafet" dediğini keyifle iletir. Leonardo da Vinci'yi ortada omuzları düşük, süklüm püklüm görmeyi hayal ekmek mümkün değildir.

Da Vincivari nitelikler olarak kendine hakim olmak, denge, ve zarafeti, 1869'da Tasmanya'da doğan diğer bir dahi, F. Matthias Alexander tarafından geliştirilen bir teknikle kendinize kazandırabilirsiniz. Alexander Shakespeare oynayan ve tek kişilik trajedi ve komedi gösterilerinde uzman olan bir aktördü. Ümit veren mesleki kariyeri, gösterilerinin ortasında sesinin kısılma eğilimi sonucu kesintiye uğradı.

Alexander günün önde gelen doktorlara, konuşma terapistlerine, drama çalıştırıcılarına danışarak önerilerini takip etti. Hiçbir şeyin yararı dokunmadı. Başka birisi olsa vazgeçip başka bir iş arardı. Fakat Leonardo gibi, Alexander otoritenin üstünde deneyime inanıyordu. Sorunun kendisinden kaynaklandığı inancı ile, bunu kendi başına çözmeye karar verdi. Ama bu özel nedeni nasıl bulacaktı?

Alexander tarafsız geri besleme sağlayacak bir yol bulması gerektiğini fark etti. Özel olarak kurulmuş aynalarda kendini izlemeye karar verdi. Aylar süren detaylı ve kapsamlı gözlemlerden sonra, ne zaman bir şey ezberlemeye kalksa ortaya çıkan bir patern dikkatini çekti:

1) boyun kaslarını kasıyor, bunun sonucu olarak başını geriye çekiyor;
2) hançeresini baskı altına alıyor; ve
3) nefesini tutuyordu.

Gözlemlerine devam ettikçe, Alexander bu gerginlik paterninin:

4) göğsünü ileri itmesi;
5) sırtını çökertmesi; ve
6) vücudunun bütün önemli eklemlerini kasması ile ilgili olduğunu fark etti.

Alexander'in devam eden gözlemleri, bu paternin her konuşmasında değişen derecelerde ortaya çıktığını teyit etti.

Bu hatalı paternin ezberleme *düşüncesi* ortaya çıktığı anda başladığını fark edince, Alexander, zihnini ve vücudunu bütün bir sistem olarak değiştirmek için yeniden eğiterek, bu paterni "unutması" gerektiğini anladı. Bunu yapmanın anahtarının eyleme başlamadan önce durup alışkanlık halindeki kasma paternini engellemek, ve vücudunun gerekli kısımlarını uzatıp germek için özel "istikametlere" odaklanmak olduğunu

keşfetti. Alexander bu istikametleri şöyle tanımladı: "Başın öne ve yukarı gidebilmesi için boynu serbest bırak, böylece sırtın uzayıp genişleyebilsin." Bir Zen koanının Avustralya versiyonunu yaratan, Alexander, bu istikametlerin "hep birlikte, birbiri ardına" uygulanması gerektiğini vurgulamıştır.

Bu metodun devamlı uygulaması çok önemli sonuçlar verdi: Alexander sadece sesinin tam kontrolünü sağlamakla kalmadı, birçok sağlık sorunundan kurtuldu ve sesiyle, nefesiyle, ve sahne hakimiyetiyle ün yaptı.

İnsanlar gruplar halinde Alexander'e ders almaya gelmeye başladılar, bunların arasında amatör bir tiyatro kuran bir grup doktor da vardı. Doktorlar kronik sorunları—stres sıkıntısı, nefes alma problemi, sırt ve boyun ağrısı—olan hastalarını Alexander'e göndermeye başladılar. Alexander çok sayıdaki olayda, bu insanlara sorunlarına neden olan kötü davranış alışkanlıklarını değiştirmek suretiyle yardımcı oldu. Doktorlar Alexander'in çalışmalarından o kadar etkilendiler ki, 1904'de, yöntemini dünya bilim çevresiyle paylaşmak üzere Londra'ya gitmesi için sponsorluk yaptılar. Londra'ya vardı ve kısa süre sonra en ünlü aktris ve aktörlere dersler vererek, "Londra tiyatrosunun koruyucusu" olarak tanınmaya başladı. Alexander'in çalışmaları çeşitli

yazarları ve bilim adamlarını derinden etkiledi.

Alexander 1955'de ölmeden önce çalışmalarını devam ettirecek birçok kimse yetiştirdi. Alexander tekniği uzun yıllar Kraliyet Dramatik Sanatlar Akademisi, Kraliyet Müzik Akademisi, the Juilliard School, ve müzisyenler, aktörler, ve dansçılar için diğer en üst düzey akademilerde okutuldu. Tabii bu teknik sahne sanatçıları arasında bir "ticari sır" olarak kaldı. Alexander tekniği profesyonel ve Olimpiyat sporcuları, İsrail Hava Kuvvetleri, iş adamları, ve her sınıftan insanlar tarafından uygulandı.

Alexander çalışması kendini çok dikkatli gözlemlemeyle başlar. Defterinizle çalışırken, günlük faaliyetlerde gayretlerinizin uygunluğunun bir günlüğünü tutun. Oturma, eğilme, kaldırma, yürüme, sürme, yeme, ve konuşma gibi faaliyetlerde uygun olmayan davranışlarınızı bulmaya çalışın. Dişlerinizi fırçalarken, bilgisayarda çalışırken, telefonda konuşurken, yazmak için bir kalem alırken, yeni birisiyle tanışırken, topluluğa hitap ederken, bir tenis veya golf topuna vururken, direksiyonu çevirirken, bir şeyi almak için eğilirken, bir

ALEXANDER VE *SAPER VEDERE*

"Nasıl göreceğini bilmek" Alexander'in dehasının hayati bir yönüydü. Keşfi özenli, detaylı, ve şaşırtıcı derecede derin gözlemlere dayanıyordu. Fakat sonsorları onu 1904 yılında Londra'ya göndermek için para topladıklarında birkaç yüz poundları eksik kalmıştı. Alexander bu önemli miktarı nasıl tamamlayabilecekti? Leonardo gibi, Alexander'in de atlara karşı düşkünlüğü vardı. Atlar üzerindeki pratik anatomi çalışmalarına güvenerek, Alexander hipodroma gitti ve gözüne kestirdiği bir atın üzerine hatırı sayılır bir meblağ oynadı... ve kazandı.

yiyeceği ısırırken, boynunuzu kasıp başınızı geri çekiyor musunuz? Omuzlarınızı kaldırıyor musunuz? Sırtınızı daraltıyor musunuz? dizlerinizi geriyor musunuz? nefesinizi tutuyor musunuz?

Dışardan bir takım geri beslemeler olmadan bu günlük alışkanlıkları değiştirmek çok güçtür. Bir ayna veya video kullanmak oldukça yararlı olabilir, fakat ilerlemenizi hızlandırmanın en iyi yolu Alexander tekniği üzerinde uzman bir öğretmenden özel dersler almaktır. Alexander öğretmenleri boynunuzu gevşetme,doğal çizginizi yeniden keşfetme, ve kinestetik bilinci uyandırma konularında rehberlik etmek üzere ellerini çok ince ve hassas şekilde kullanacak şekilde eğitilmişlerdir.

Aynı zamanda, günlük istikrar ve dengenizi geliştirmek için, Alexander tekniğinden esinlenerek hazırlanmış aşağıdaki prosedürü de kullanabilirsiniz.

Dengeli Dinlenme Durumunun Gelişmesine Yardım Edin

Bu yöntemden yararlanmak için gerekli olan şeyler nispeten sessiz bir yer, halı kaplı bir zemin, birkaç kitap, ve on ila yirmi dakikalık zamandır.

- Kitapları yere koyarak başlayın. Kitaplardan boyunuz kadar mesafede, a-

yaklarınız omuz genişliği kadar açık şekilde durun. Elleriniz serbest şekilde yanda dursun. Kitaplara arkanız dönük olarak yumuşak ve dikkatli bir şekilde ileri bakın. Biraz bekleyin.

- Boynunuzu gevşettiğinizi ve böylece başınız ileri ve yukarı doğru giderken vücudunuzun uzayıp genişlediğini düşünün. Serbestçe nefes alarak, ayaklarınızın yere bastığını hissedin ve ayağınızdan başınızın üstüne kadar olan mesafeye dikkat edin. Gözlerinizi açık ve canlı tutun, ve çevrenizdeki sesleri dinleyin.
- Bu dikkati sürdürerek, hafifçe ve süratle ağırlığınızı bir dizinizin üstüne verin. Sonra elleriniz arkada destek olacak şekilde, ayaklarınız düz olarak yere basarak ve dizleriniz bükülü durumda yere oturun Rahatça nefes almaya devam edin.
- Boyun kaslarınızı germediğinizden ve başınızı geriye çekmediğinizden emin olmak için başınızı birazcık öne eğin.
- Sonra başınız kitaplara dayanacak şekilde omurganızı yerde yuvarlayın. Kitaplar boynunuzun bitip başınızın başladığı yerde başınıza destek verecek şekilde yerleştirilmelidir. Eğer başınız iyi yerleşmediyse, bir elinizle arkaya uzanıp başınızı kaldırın ve diğer

elinizle kitapları uygun şekilde yerleştirin. Omuz kaslarınızı zorlamadan biraz esnetecek şekilde uygun yüksekliğe erişinceye kadar kitapları ilave edin veya alın. Ayaklarınız düz olarak yere basıyor, dizleriniz bükülü ve tavana bakıyor ve yerde veya göğüste çapraz olarak rahat olarak duruyor. Vücudunuzun bütün ağırlığını zemine verin.

- Bu yöntemden yarar sağlamak için, bu pozisyonda on ila yirmi dakika dinlenin. Dinlendiğiniz sürece yer çekimi omurganızı uzatacak ve vücudunuzu yeniden şekillendirecektir. Uyuklamamak için gözlerinizi açık tutun. Dikkatinizi nefes alıp vermenize ve tüm vücudunuzun hafif titreşimine verebilirsiniz. Sırtınızı dayadığınız yerin, sırtınız genişlerken omuzlarınızın dinlenmesine izin vermesine dikkat edin. Bütün vücudunuz uzarken ve esnerken boynunuzun serbest olmasını sağlayın.
- On ila yirmi dakika dinlendikten sonra, vücudunuzu sertleştirmeden ve kasmadan yavaşça ayağa kalkın. Yumuşak bir geçiş sağlamak için, ne zaman hareket edeceğinizi belirleyin ve yeni uzama hissinizi muhafaza ederek yavaşça öne doğru dönün. İşi kolaylaştırmak için önce emekleme duru-

muna geçin, sonra bir dizinizin üstüne yüklenin. Başınız hareketi yukarı doğru yönlendirirken ayağa kalkın.

- Bir süre durun...dinleyin, gözler canlı. Tekrar ayaklarınızı yerde hissedin, ve ayaklarınızla başınızın üstündeki mesafeye dikkat edin. Mesafenin arttığını hissederek şaşırabilirsiniz. Günlük faaliyetlerinize dönerken, maestro tarafından çizilmiş bir figürün zarafetiyle hareket ettiğinizi hayal edin.

En iyi sonuçlar için, Dengeli Dinlenme Durumunu günde iki kere uygulayın. Bunu sabahları uyandığınızda, işten eve geldiğinizde, veya gece yatmadan önce yapabilirsiniz. Bu uygulama özellikle egzersiz öncesi ve sonrası kendinizi aşırı yorgun veya stresli hissettiğinizde yararlıdır. Düzenli uygulama size denge ve zarafet sağlayacaktır.

Sağ ve Solunuzu Aynı Şekilde Kullanmaya Çalışın

Michelangelo Sistine Chapel'de[1] çalışırken izleyenleri fırçaları bir elinden diğerine geçirerek hayretler içinde bırakmıştı. Doğuştan solak olan Leonardo, iki taraflılığını gel-

[1]Sistine Chapel: Vatikan'daki ana kilise, Michelangelo'nun freskleriyle tanınır. ç.n.

EBEVEYNLER İÇİN CORPORALITA

Elinizi bebeğinizin sırtına koyun ve parmaklarınızın ucunda bütünlüğü, esnekliği, ve titreşen canlılığı hissedin. Küçük çocuklar doğal olarak dengelidir. Şaşırtıcı bir zarafet ve koordinasyonla hareket ederler. Peki büyüyünce bu zarafete ne olur? Çocukların çoğu ilkokul boyunca iyidir. Kendi ilkokul birinci sınıf resminize bakın, çoğu çocuğun hoş bir şekilde dik durduğunu göreceksiniz. Fakat üçüncü ve dördüncü sınıflarda düşük omuzlar, eğilip bükülmeler, ve her tür gerginliklerin başladığına tanık olacaksınız. Ve birçok çocuk için ergenlik çağı bir büyük düşüştür. Şimdi bir alışveriş merkezine, bir kiliseye, veya aileleri görebileceğiniz bir yere gidin. Birlikte yürüyen ebeveynleri ve çocukları izleyin, davranışlarında ve duruşlarında, ve hareketlerinde çok çarpıcı benzerlikler göreceksiniz. Çocuklarımızı yaşamın bütün omuz-düşüren yüklerinden, eziklik veren gerilimlerinden korumamız imkansız olmasına rağmen, bunu kendimizde uygulayarak denge için olumlu bir örnek teşkil etmeyi hedefleyebiliriz.

iştirmiş ve *Son Akşam Yemeği* ve diğer şaheserleri üzerinde çalışırken düzenli olarak ellerini değiştiriyordu. Profesör Raymond Dart ile mülakat yaparken ona insan potansiyeli hakkında görüşlerini sorduğumda şöyle cevap verdi, "Vücudu dengeleyin, beyini dengeleyin. Gelecek hem sağını hem solunu kullanabilen insanındır!" Dart cerebral

ZARAFETİN GÖRÜNÜR İFADESİ

"Sanatta sürdürülmesi gereken hareket, özel bir tür olmalıdır. O zarafetin görünen ifadesi olmalıdır. Rönesans yazarları bu sözcüğün resmi bir tanımını bırakmamış olmakla beraber, bunun bir dizi yumuşak geçiş anlamına geldiği hususunda fikir birliğindedirler. Bu, akıcı jestlerde, dalgalanan perdelerde, saçın buklelerinde mükemmel olarak örneğini bulur. Ani bir geçiş kabadır; zarafet devamlıdır. Leonardo bu hareket adetini ve parçalardaki zarafeti miras olarak almış, ve bütün olarak göstermiştir."

Kenneth Clark'ın sanatta zarafet üzerine görüşleri günlük yaşama Alexander tekniği tarafından getirilen nitelikleri yansıtır: zarafet, devamlılık ve bütünlük, oturmaktan kalkmaya veya kalkmaktan yürümeye kadar günlük hareketlerde "yumuşak geçişlerin" şekillendirilmesi.

cortex'in sağ yarıküresinin vücudun sol tarafını, ve sol yarıkürenin de sağ tarafını kontrol ettiğini vurguladı. Vücudun iki yarısını koordine etmenin, iki yarıkürenin uyum ve dengesini artıracağını belirtti.

Sağ ve solu taraflarınızı eşit şekilde kullanma araştırmalarınıza, hakim olmayan (kullanamadığınız, zayıf olan) elinizin gücünü keşfederek başlayın. Aşağıdaki egzersizleri deneyin:

Ters geçiş—Parmaklarınızı kenetlemeyi, kollarınızı kavuşturmayı, bağdaş kurmayı normal olarak yaptığınızın tersine yapma-

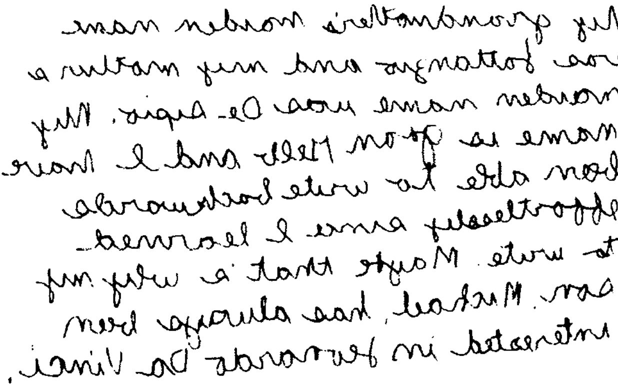
ya çalışın. Hakim olmayan gözünüzü kırpıp kılpamayacağınızı ve dilinizi *her iki* tarafa çevirip çeviremeyeceğinizi deneyin.

Hakim olmayan elinizi kullanın—Başlamak için hakim olmayan elinizi bir gün veya bir günün bir bölümünde kullanmayı deneyin. Işıkları açıp kapayın, dişinizi fırçalayın, kahvaltınızı *öbür* elinizle yapın. Duygularınızı ve tespitlerinizi defterinize kaydedin.

Yazma denemesi—İmzanızı *öbür* elinizle atmayı deneyin. Alfabeyi yazın. Sonra seçtiğiniz bir konuda biraz "bilinç akışı" yapın (hakim olmayan elinizle yazmanın size değişik düşünme yolları açtığını, önsezilerinizi harekete geçirmenize yardım ettiğini keşfedebilirsiniz).

Her iki elle birlikte yazma ve çizmeyi deneyin—Hakim olmayan elinizle biraz pratik yaptıktan sonra, hemen her iki elinizle birlikte yazmayı ve çizmeyi deneyin. Eğer mümkünse bunu bir karatahtada tebeşirle deneyin. Daireler, üçgenler, ve kareler çizin. Sonra aynı zamanda her iki elinizle imzanızı atın.

Ayna yazısını deneyin—Bunu öğrenmenin ne kadar basit olduğunu görünce şaşıracaksınız; bütün gereken biraz pratik yapmaktır. Yardımcı olması için aşağıdaki örneği kullanın.



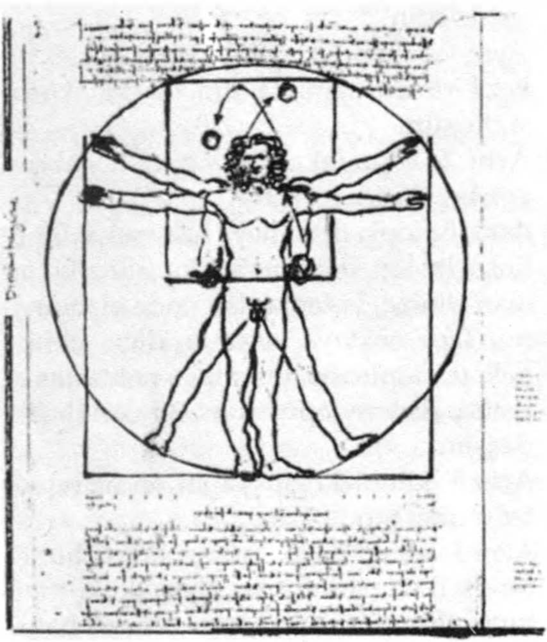
Çapraz-taraf tazelemesi yapın—Öğrenirken, çalışırken, yaratıcı bir mücadele verirken dikkatinizi tazelemek için: Arkanıza uzanın ve sol elinizle sağ ayağınıza dokunun ve sonra da sağ elinizle sol ayağınıza dokunun. Bunu on defa yapın. Veya sol dizinizi sağ elinize dokunacak şekilde kaldırın, sonra sağ dizinizi sol elinize dokunacak şekilde kaldırın. Bunu on kere yapın.

Jonglörlük Öğrenin

Jonglörlük öğrenmek sağ ve sol tarafı eşit şekilde kullanabilmek, denge, ve zihin-vücut koordinasyonu sağlamak için fevkalade bir yöntemdir. Da Vinci biyograficisi Antonina Valentin maestronun bir jonglör olduğunu teyit eder. Sanat onun patronları için düzenlediği törenlerin ve partilerin parça-

sıydı ve ruh çağırma merakıyla birlikte gidiyordu. Dahası, öğreneceğiniz basit jonglörlük paterni bir *fantesie de vinci*'dir—bir sonsuzluk sembolü veya bir düğümdür.

Üç tane top alın (tenis topu uygundur) ve aşağıdakileri deneyin:



Da Vinci jonglörü

1. Bir top alın ve başınızın hemen üstünde yumuşak bir yay çizecek şekilde elden ele geçirin.

2. Her iki elinize birer top alın. Sağ elinizdeki topu tek topla yapmış olduğunuz gibi atın; en yüksek noktaya eriştiğinde sol elinizdeki topu da tamamen aynı şekilde atın. Düzgün, ve rahat atış yapmaya dikkat edin ve her iki topun düşmesine müsaade edin.
3. Aynı 2. adımdaki gibi yapın, ancak bu kez birinci attığınızı tutun. Bırakın ikincisi düşsün.
4. Aynı 2. adımdaki gibi yapın, ancak bu kez her ikisini de tutun.
5. Artık üç topla denemeye hazırsınız. Bir elinize iki top, diğerine bir top alın. İki top olan elinizdeki toplardan önde olanını atın. Tepe noktaya ulaşınca, diğer elinizdeki tek topu atın. O da tepe noktasına erişince kalan topu atın. Bırakın hepsi düşsün.
6. Aynı 5. adımdaki gibi yapın, ancak bu sefer birinci topu tutun.
7. Aynı 5. adımdaki gibi yapın, ancak bu sefer ilk iki atılanı tutun. Eğer ilk iki topu tutarsanız ve üçüncü topu atmayı hatırlarsanız, *havada sadece bir top kaldığını fark edeceksiniz, ve hala sadece bir topu yakalayabileceksiniz.* Üçüncü topu yakalayın ve ilk jonglörlüğünüzün tadına varın. Tebrikler!

İş Alanında Corparalita

Vücudunuzun durumu zihninizi etkiler. Eğer vücudunuz katı ve gerginse, veya çökmüş ve laçkalaşmışsa, zihniniz de genellikle buna uyacaktır. Dilimiz bu ilişkiyi gösteren deyimlerle doludur. Örneğin. "O, bu konudaki *tavrını* değiştirmeyecektir," "Bu konuda agresif bir *tutum* takındılar," ve İncilden, "Tanrının sesini duymayacak şekilde boyunlarını kastılar."

Corporation sözcüğü *corpus* kökünden gelir ve anlamı "vücut" dur. Birçok şirket yapısı genellikle katıdır ve bilinçsiz alışkanlıkların etkisi altındadır. Örneğin, birçok toplantıda ve beyin fırtınası toplantısında, insanlar saatlerce aşağı yukarı aynı pozisyonda oturup yeni fikirler üretmeye veya sorunları çözmeye çalışırlar. Sonra da "Niye tıkanıp kaldık?" diye merak ederler.

Birçok kuruluş, çalışanlarına daha fazla fiziksel ve zihinsel esneklik kazandırmak için kısa masaj periyotları, veya yoga ve aikido kursları sağlamaktadır. Bu disiplinlere ilave olarak bir sonraki toplantınıza veya beyin fırtınası oturumunuza hayatiyet kazandırmak için aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz (eğer yalnızsanız bunu bir aynanın önünde yapabilirsiniz). Amaç vücudun mümkün olduğu kadar fazla kısmını, yeni bir şekilde, ve aynı zamanda hareket ettirebilmektir. Egzersiz alışılmış vücut-zihin durumlarınızı daha önce yapmadığınız bir şekilde değiştirmeyi amaçlar.

Bir partner bulun ve karşısında durun. Partnerinizin yaptığı hareketleri kopya edeceksiniz. Partneriniz, örneğin, sağ elini kaldırıp başına dokunur, sonra yana sarkıtır. Hareketi kopya edin ve partneriniz bir sonraki hareketi gösterinceye kadar yapmaya devam edin. Sonraki harekette partneriniz sol eliyle sol ayağına vurabilir. Önceki harekete *devam ederken* bu hareketi kopya edin. Partneriniz bundan sonra omuzlarını titretir. İlk iki harekete devam ederken bunu kopya edin. Daha sonra partneriniz ilave olarak tavuk gibi sesler çıkarmaya veya *The Twilight Zone*'un (Alacakaranlık Kuşağı) müziğini söylemeye başlar. Sesi kopya edip önceki hareketlere devam edin. Başını büyük daireler halinde çevirir ve bu böylece sürer.

Her seferinde en az beş farklı hareket yapmayı amaçlayın. Bunların mümkün olduğu kadar alışılmadık ve absürd olmasına dikkat eden. Sonra rolleri değişin ve partnerinizin, sizin yaptıklarınızdan daha saçma hareketler yapmasını sağlayın. Eş değişip tekrarlayın. Bu egzersiz her zaman bol kahkaha ve eğlence verir. Eski alışkanlıkları sarsar, bir sürü enerji harcatır ve yeni ilişkiler kurma olasılıkları yaratır.

Tabii, ilk jonglörlüğünüzü başardığınızda, hiç şüphesiz birkaç kere daha denemeye kalkacaksınız. Pratiğe devam ederken, atışlarınızın yumuşaklığına ve yönüne dikkat edin, ve toplar düştüğünde rahat olun. Eğer dikkatinizi öncelikle *atışa* yöneltir ve rahat nefes almaya devam ederseniz, başarınız kesindir.

Connessione

***B**ütün **O**lanların ve **H**er **Ş**eyin*
***İ**lişkisini **A**nlamak ve **D**eğerlendirmek*
***S**istemli **D**üşünme.*

Durgun bir havuza bir taş attığınızda, su bir dizi ge-- nişleyen daireler halinde dalgalanır. Bu görüntüyü zihninizin gözünde canlandırın; kendinize bir dalgacığın diğerini nasıl etkilediğini, ve dalgacıkların enerjisinin nereye gittiğini sorun, böylece maestro gibi düşünüyor olursunuz. Leonardo'nun çevresindeki dünyadaki ilişkiler ve şekillerle ilgili gözlemleri kapsamında, Connessione prensibi için devamlı genişleyen daire çok sevimli bir metafordur:

- "Taş su yüzeyine çarptığı noktada, kayboluncaya kadar büyüyen dairelerin oluşup yayılmasına neden olur; aynı şekilde hava, bir ses veya gürültü darbesi aldığında dairesel bir hareket yapar, ve en uzakta olan bunu duyamaz."
- "Su yüzeyinin hareketinin, saçın, biri ağırlığından, diğeri buklelerinden kaynaklanan iki hareketine ne kadar benzediğine dikkat edin. Aynı şekilde suyun da çalkantılı bukleleri vardır. Bunların bir kısmı ana akıntı kuvvetine uyarken, diğeri de yansıma tekrarlanmasının hareketine uyar."
- "Suda yüzmek insanlara kuşların havada nasıl uçtuğunu öğretir. Yüzme, uçma metodunu resmeder ve daha fazla ağırlığın havada daha fazla dirençle karşılaştığını gösterir."
- "Dağlar nehirlerin akıntıları tarafından meydana gelmiştir. Dağlar nehirlerin akıntıları tarafından tahrip olmuştur."
- "Her parça bütünle birleşmeye çalışır, böylece kendi eksikliğinden kaçmaya (kurtulmaya) çalışır."

Birçoğumuz, okurları Connessione bağlamında düşündürmek için düzenlenmiş aşağıdaki retorik şaşırtmacala-

rıyla karşılaşmışızdır: "Eğer bir kelebek kanatlarını Tokyo'da çırparsa, New York'taki havayı etkiler mi?" Çağdaş sistem teorisyenleri bu klasik soruya büyük bir hevesle "Evet!" cevabı vermekten hoşlanırlar. Beş asır önce, orijinal sistem düşünürü Leonardo şöyle not etmişti, "Dünya, üzerine konan minik bir kuşun ağırlığıyla yer değiştirir."

Bir bütün parçalarının toplamından büyüktür, aşağıdaki Da Vincivari "yapılacaklar" listesi Curiosita ve Connessione ruhunu bir şiir gibi çağrıştırır:

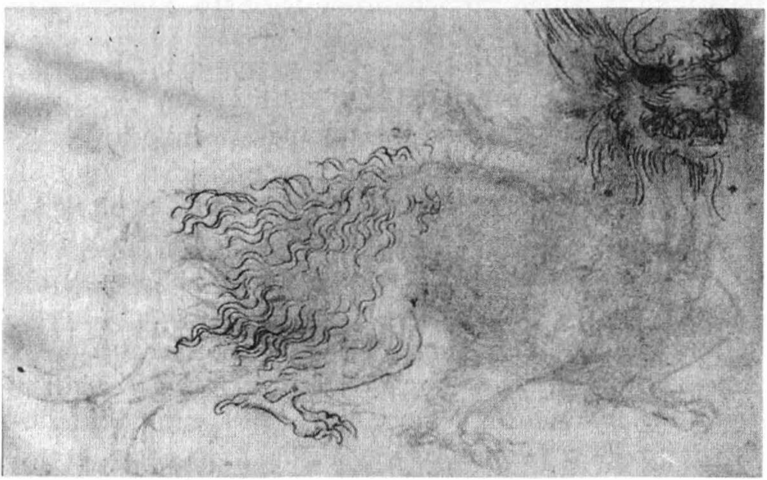
Bulutların nasıl oluşup dağıldığını göster,
su buharı yerden göğe nasıl yükselir,
pus nasıl oluşur, hava nasıl yoğunlaşır,
ve neden bir dalga diğerinden daha mavi görünür;
hava bölgelerini tanımlayın,
ve karın ve dolunun nedenlerini,
su nasıl yoğunlaşır, ve buz halinde katılaşır,
ve ağaçlardaki yeni yapraklar,
ve soğuk yerlerdeki taşların üzerindeki buz parçaları....

Leonardo bu alışılmadık gözlemlerini sık sık defterinin kenarına not etmiştir. Yıllar boyu birçok uzman defterlerinin düzensizliği nedeniyle Leonardo'yu eleştirmiştir. Hiçbir zaman bir 'İçindekiler listesi', bir özet, veya bir indeks koymamıştır. Notlarını rasgele çiziktirmiş, konudan konuya atlamış, ve sık sık kendini tekrarlamıştır. Ama maestroyu savunanlar Leonardo'nun bağlantı kurma duygusunun çok gelişmiş olduğunu ve gözlemlerinin de aynı şekilde birbiriyle ilişkili olduğunu işaret etmişlerdir. Diğer bir ifadeyle, onları kategorik olarak tasnif etme, veya ö-

zetleme ihtiyacını duymamış, zira kendisi her şeyin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu görmüştür.

Leonardo'nun paralel olmayan yaratıcılığının bir sırrı da, yaşamı boyunca farklı elemanları yeni şekiller yaratmak için bir araya getirip irtibatlandırmasıdır. Vasari Leonardo'nun çocukluğunda kendisinden bir köylünün kalkanının boyamasını istedikleri bir olayı nakleder. "Görecek herkesi dehşete düşürecek" bir imaj yaratmaya hevesli genç Leonardo, odasını "türlü çeşitli sürüngenler, yeşil kertenkeleler, cırcır böcekleri, yılanlar, kelebekler, çekirgeler, yarasalar, ve her tür acayip yaratıklarla doldurdu, ve bunların çeşitli kısımlarını birbirine adapte ederek, zehirli nefesinden havaya alev saçan en iğrenç ve korkunç bir canavarı yarattı."

Vasari, yarattığı eseri kendisine bu görevi vermiş olan babasına gösterdiğinde, Ser Piero'nun sarsıldığını ve Leo-



Leonardo'nun ejderhalarından biri

nardo'nun mucizevi yeteneğinden çok büyük hayrete düştüğünü, bu nedenle köylüye başka bir kalkan verip, oğlunun eserini Floransalı bir tüccara yüz duka altına sattığını ilave eder (daha sonra o da bu eseri üç yüz dukaya Milano Düküne satmıştır).

Yıllar sonra Leonardo "Hayali Bir Hayvanı Nasıl Gerçek yapabilirsiniz" adlı kısa bir rehber yazdı. Şu öneride bulundu: "Eğer hayalinizdeki hayvanlardan birini doğal şekilde göstermek istiyorsanız—diyelim ki bu bir ejderha olsun—başını bir çoban köpeği veya seterden, gözlerini kediden, kulaklarını kirpiden, burnunu tazıdan, kaşlarını aslandan, şakaklarını horozdan, ve boynunu su kaplumbağasından alın." Leonardo Vatikan'da Belvedere'de otururken, bir seferinde canlı bir kertenkele aldı ve buna bir boynuz , sakal, ve kanatlar yaptı. Özel bir kutuda muhafaza etti ve Vasari ye göre, "bunu arkadaşlarına gösterip onları korku içinde kaçırdı."

Leonardo'nun ejderhaları, kombinasyon ve ilişki kurma bakımından yaratıcılık reçetesinin harika bir göstergesiydi. Güzelliğin özünü binlerce insan yüzünde çalışmış ve sonra gözlemlediği farklı elemanları resimlerinde mükemmel görünümü yaratmak için birleştirmiştir. Akustik hakkındaki anlayışı su ile ilgili gözlemlerine dayalı ilişkilerden kaynaklanmıştır. Defterlerinin bir sayfasında Leonardo, ışık ışınlarının yol aldığı istikameti ve hızı, çarpışma gücünü, bir yankının sesini, bir mıknatısın manyetik hatlarını ve kokunun hareketini mukayese etmiştir.

İcatlarının ve dizaynlarının çoğu farklı doğal şekillerden meydana getirdiği eğlenceli, hayali kombinasyonlardan doğmuştur. Leonardo'nun çalışmalarına getirdiği ciddiyet ve yoğunluk fazla abartılmamalıdır, şakaları, bulma-

caları, ve kutuya konmuş ejderhaları çok seven eğlenceli bir insandı. Freud'un dediği gibi, "Büyük Leonardo yaşamı boyunca çocuk kalmıştı...Bir yetişkin olarak bile oynamaya devam etti ve çağdaşlarına göre anlaşılması güç ve garip görünüşünün diğer bir nedeni de buydu." Leonardo'nun ciddiyeti onu her şeyin özüne yönelmeye itti, ve oyunculuğu da önceden tahmin edilemeyen, orijinal ilişkiler kurmasına yol açtı.

Leonardo için, Connessione doğa sevgisi ile başladı ve insan ve hayvan anatomisi araştırmalarıyla yoğunlaştı. Mukayeseli anatomi çalışmaları atların, ineklerin, domuzların, ve diğer birçok hayvanın incelenmek için kesilip parçalanmasını içeriyordu. Bir ağaçkakanın dili ile bir timsahın çenesi arasındaki farkları not etti ve ilişkileri çizdi. Bir kurbağanın bacakları ile bir ayının ayağı, bir aslanın gözleri, ve bir baykuşun gözbebeklerini insanlarınkiyle ilişkilendirdi. Açıkçası, çalışmaları bir ressamın hassas bir görüntü için ihtiyaç duyacağı bilginin çok ötesine geçti. Leonardo insan vücudunu bütün bir sistem olarak, birbirleriyle ilişkili koordineli bir patern olarak ele aldı. Kendi tanımlamasına göre, "...insanın özünü ve bütün şeklinin tanımını, her yöndeki her parçanın fonksiyonundan bahsederek gözlerinizin önüne sereceğim...."

Leonardo anatomi çalışmalarına "cosmografica del minor mondo", "mikrokosmos kozmografisi" olarak atıfta bulunur. Vücudun doğal orantılarıyla ilgili değerlendirmeleri mimari ve şehir planlaması çalışmalarında yansıtılmıştır. Vücut anlayışı, dünyaya canlı bir sistem olarak bakışını oluşturmuştur. Şöyle yazar:

Eskilerin insana mikrokosmos demesi son derece yerinde bir ifadedir: çünkü insan toprak, su, hava, ve a-

LEONARDO VE DOĞU FELSEFESİ

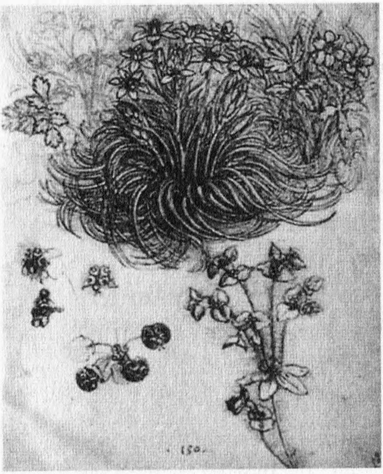
Bazı araştırmacıların Leonardo'nun doğuya gittiği spekülasyonlarına rağmen, böyle bir yolculuğun somut bir tarihi kanıtı yoktur. Buna karşın, maestro Asyalı düşüncenin özü olan konseptleri etkili bir şekilde ifade etmiştir. Bramly onun bazı yazılarını Zen koanlarıyla mukayese eder. *Mona Lisa* yin ve yang prensibinin en üst derecede ifadesidir. O, bir sanat çalışmasının ana konusu olarak araziyi alan ilk Batılı ressamdır, ki bu Doğuda her zaman yapılan bir şeydir. Leonardo'nun vejetaryenliği ve maddiyatçılığa bağlı olmamanın savunucusu olması Hinduizmi hatırlatır ve bu bin beş yüzlerin Floransasına ve Milanosuna son derece aykırıydı. Ayrıca Budizm doktrini olan 'yokluğun' esintilerini Batı deyimleriyle şöyle ifade etmiştir: "Hiçliğin merkezi yoktur, ve sınırları da hiçliktir." İlave eder: "Çevremizde bulunan büyük şeylerin arasında Hiçliğin mevcudiyeti en büyüktür... onun özü zaman olarak belirtmek gerekirse geçmişle gelecek arasında bulunur, ve bugüne ait hiçbir şeyi içermez. Bu hiçlik parçayı bütüne, bütünü parçaya, bölünebileni bölünemeyene eşit kılar, ve onu bölsek de, çarpsak da, toplasak ta, çıkartsak ta sonuç daima aynıdır...."

teşten oluşmuştur, dünya da öyle. İnsanın etini destekleyen ve çerçeveleyen kemikler bulunur, dünyanın da toprağa destek olan kayaları vardır; İnsanın, içinde akciğerlerin nefes alırken şişip söndüğü bir kan gölü taşıması gibi, dünyanın vücudunda da kozmik bir teneffüsle altı saatte bir alçalıp yükselen bir

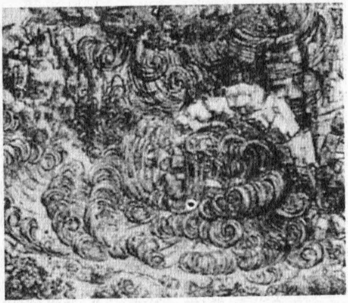
okyanus mevcuttur; damarların kan gölünden çıkması ve bütün vücuda dal budak sarması gibi, aynı şekilde, okyanuslar da dünyanın bedenini sonsuz sayıda su damarı ile doldurur.

Fizikçi David Bohm'un holografik evren teorisinin (tıpkı bir DNA'nın bir insanın bütün genetik kodunu içermesi gibi, evrenin "genetik kodu"nun da her bir atomda bulunduğunu iddia eden teori) işaretlerini beş yüz yıl öncesinden haber veren Leonardo şöyle yazar, "Herkes yayılan aydınlık hava içinde yer alır ve etrafındaki boşluğu sonsuz sayıda kendi benzerleriyle doldurur ve her bir parçası meydana çıkar." İlave eder, "Bu gerçek bir mucizedir. Evrenin bütün şekilleri, bütün renkleri, bütün görüntüleri ve bütün parçaları tek bir noktaya konsantre olmuştur." Bohm'un tezi "neden olma düzeni" konseptini, evreni birbirine irtibatlandıran bir "derin yapı" bağlantısını içerir. Bohm 1980 de şöyle yazmıştır, "Her şey her şeye sarılmıştır." Beş yüz yıl önce Leonardo şunu not etmişti, "Her şey her şeyden gelir, ve her şey her şeyden yapılmıştır, ve sonuçta her şey her şeye döner...."

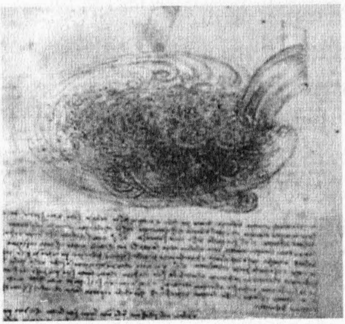
Vizyon, mantık, hayal gücü, ve doğruyu ve güzeli bulmak için acımasız bir arzuyla silahlanmış olan Leonardo doğanın sonsuz sayıdaki bilinmeyenini araştırdı. Leonardo bir deney adamı olarak ne kadar fazla şey öğrenirse, gizemler o kadar derinlik kazandı, nihayet "doğa, hiçbir tecrübenin asla ortaya çıkaramayacağı kadar sonsuz sayıda nedenlerle doludur" sonucuna vardı. Bilimin sınırlarına ulaştığı noktada sanat ön plana çıkar, diyen Bramly, Leonardo'nun "üzerinde uzun uzun düşünebildiği ancak içine sızamadığı gizemlerin etkisinde kalarak şaşkına döndüğünü... (bu nedenle) neşterini, pusulasını, ve kalemini kenara koyup fırçasını bir kez daha eline aldığını" yazar.



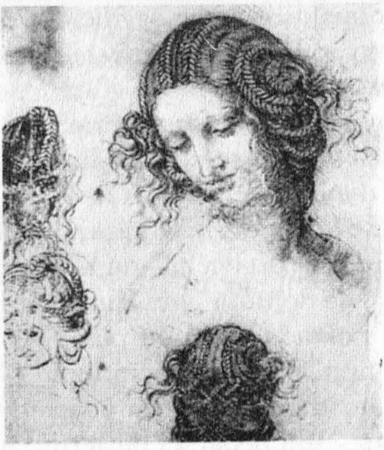
Betlehem Yıldızı



Tufan Çalışması



Anafor



Saç

Ve böylece, Connessione'nin üstün dışa vurumu için maestronun resimlerine ve çizimlerine dönmeliyiz. Akıllı bir göz çalışmaları arasındaki ilişkileri; evrensel bir patern üzerindeki anlayışını veya "neden olma düzenini", örneğin, Verrocchio'nun Baptism'inde (meleğin başındaki saçlarda), *The Virgin and Child with St. Anne* (figürlerin gruplandırılmasında), *Mona Lisa* (arka planda), ve *Tufan*'daki (suyun akıntısında) çalışmalarının detaylarında görebilir.

Birçok uzman Leonardo'nun doğal felsefesiyle sanatı arasında sayılamayacak kadar çok bağ kurmuştur, ama en iyisi bunu kendinizin bulmasıdır. Platon'un şu düşüncesi size esin verebilir:

"Doğru şekilde ilerleyenler...doğru düşünceleri yaratabilmek için...güzel şekilleri gençliklerinde bulmaya başlamalıdırlar; ve kısa zaman sonra o kimse bir güzelliğin başka bir güzellikle akraba olduğunu anlar, ve her şekildeki güzelliğin bir ve aynı olduğunu öğrenir."

CONNESSIONE VE SİZ

Bu kitabı buraya kadar okuyan bir kimse olarak, muhtemelen siz de Leonardo gibi bağlantıları arayan birisiniz. Fiziki olarak *sağlık* (sağlık [health] sözcüğü, Eski İngilizce'deki "whole" [bütün] anlamındaki hal kökünden gelir), sevgi, ve cinsel birleşmenin mutluluğunu ararız. Duygusal olarak, aidiyet hissi, samimiyet, ve aşkı elde etmek isteriz. Entelektüel olarak paternleri, ilişkileri, sistemleri anlama beklentisi içindeyizdir. Ruhani olarak tek bir yaratan Tanrıya dua ederiz.

Bu bölüm dünyanıza her zamankinden daha güzel bir Connessione dokumak için pratik araçları vermeyi hedefler. Ama önce, bir sonraki sayfada bulunan öz-değerlendirmeyle ilgilenin.

Connessione:

Kendini-Değerlendirme

- ❑ Ekolojik olarak bilinçliyim.
- ❑ Benzetmeler, analoji (karşılaştırma), ve mecazlardan hoşlanırım.
- ❑ Sık sık diğer insanların fark etmediği ilişkiler kurarım.
- ❑ Yolculuk yaparken, insanların farklılıklarından ziyade benzerliklerine şaşırırım.
- ❑ Beslenme, sağlık, ve iyileşmeye "holistik" bir yaklaşımda bulunurum.
- ❑ Gelişmiş bir oranlama duyum vardır.
- ❑ Ailemde ve iş yerimde sistem dinamiklerini—paternleri, bağlantıları, ve çevrimleri—açık seçik şekilde ifade edebilirim.
- ❑ Yaşamımın hedefleri ve öncelikleri net bir şekilde formüle edilmiştir ve değerlerimle ve amaç duyularımla bütünleşmiştir.
- ❑ Bazen bütün Yaratılanlarla bir bağlantı hissi duyarım.

Connessione: Uygulama ve Egzersizler

Bütünlüğü Düşünün

Bütünlük sizin için ne anlama geliyor? Bütünlük konseptinizi çizim, jest, veya dans olarak ifade etmeyi deneyin. Bütünlüğü günlük yaşamınızda fark edebiliyor musunuz? Ya bağlantı kesilmesine ne dersiniz? Aradaki farkı tanımlayın. Karakterinizi oluşturan farklı parçalar ve elemanlar nelerdir? Kendinizin farklı parçaları arasındaki çelişkileri hissedebiliyor musunuz? Diğer bir ifadeyle zihniniz, duygularınız, ve vücudunuz hiç çatışır mı? Eğer çatışırsa hangi parça hakim olur? Başınızın, kalbinizin, ve vücudunuzun bazı dinamiklerini tanımlayın, sonra da bunların diyagramını çizmeyi deneyin.

Leonardo'nun "her parça bütünle birleşmeye çalışır, ve böylece kendi (noksanlığından) tamam olmayışından kaçmaya çalışır" gözlemi hakkında bir bilinçlenme akışı yazısı yazın. Bu size ne kadar uyuyor?

Leonardo'ya göre, bir arazi kesimi, tıpkı bir insan gibi, parça parça, eğer mümkünse bütün olarak anlaşılması gereken çok büyük bir makinenin bir parçasıydı. Kayalar sadece dekoratif siluetler değildi. Sismik bir hareketle ortaya çıkan, ve kendine ait bir anatomiye sahip olan dünyanın kemiklerinin parçasıydı. Bulutlar semavi bir sanatçı tarafından çizilmiş, fırçaların rasgele meydana getirdiği bukleler değil, denizin buharlaşmasından oluşan minik damlacıkların bir araya gelmesiydi, ve sonra da yağmurlarını nehirlere boşaltacaklardı.

— Kenneth Clark

Aİle Dİnamİklerİ

Çağdaş psikoloji, kendinizi daha iyi anlayabilmeniz için ailenizin "sistem dinamiği"-ni anlamanızın önemini vurgular. Bütünlüğü ve kendinizi tanıma arayışında, aşağıda bulunan aileniz hakkındaki sorular üzerinde düşünerek değerli kavramlar edinebilirsiniz:

- Her kişi ne türlü roller üstlenir?
- Rollerin birbirine bağımlılığı nasıldır?
- Aile rollerinin dağılımının avantajları nedir? Getirdiği yükler nedir?
- Stres altında dinamiklere ne olur?
- Nesiller boyunca hangi paternler devredildi?
- Aile dinamiklerine etkili olan başlıca dış güçler nelerdir?
- Bir yıl önce bu dinamikler nasıldı? Ya yedi yıl önce? Bunlar nasıl değiştiler? Bir yıl sonra nasıl olacaklar? Ya yedi yıl sonra?
- Ailenizde geçerli olan paternler, diğer gruplara katılımınızı nasıl etkiliyor?
- Yukarıdaki sorulara dayalı kavramlar üretirken, ailenizi bir sistem olarak temsil eden bir diyagram çizmeyi deneyin.

Vücut Metaforu (Benzetmesi)

Aile sisteminizin dinamiklerini daha fazla keşfetmek için Leonardo'nun en sevdiği benzetmeyi—insan vücudunu—kullanın. Şunları sorun:

- Baş kimdir?
- Kalp kimdir?
- Baç vücutla dengeli midir?
- Beslenme kalitemiz nedir?
- Gıdamızı ne kadar iyi hazmedebiliyor ve sindirebiliyoruz?
- Ne kadar atık madde işleyebiliyoruz?
- Dolaşımımız nasıl? Arterlerimiz kalınlaşıp sertleşmiş mi?
- Belkemiğimiz nedir?
- En keskin duyularımız hangileridir? Peki ya en duyarsız olanlar?
- Sağ el sol elin ne yaptığının farkında mı?
- Sağlık durumumuz nedir? Kronik hastalıklarımız, doğal olarak artan ağrılarımız, veya hayati bir hastalığımız var mı?
- Daha formda, güçlü, esnek, ve dengeli olmak için çalışıyor muyuz?

EJDERHALAR YAPIN

İlişkiler ve paternler görme, ve alışılmadık kombinasyonlar ve bağlantılar yapma yeteneği yaratıcılığın özüdür. Leonardo'nun harikulade ejderhaları, ve yeniliklerinin ve dizaynlarının çoğu, birbiriyle ilgisiz görü-

İŞ ALANINDA CONNESSIONE

"Öğrenme organizasyonu" ve "toplam kalite", kuruluşlara Connessione düşüncesini uygulamak için bir girişimdir. *The Fifth Sense: The Art and Practice of the Learning Organization* (Beşinci Duyu: Öğrenme Organizasyonu Sanatı ve Uygulaması) adlı kitabın yazarı Peter Senge karmaşık ve süratle değişen bu sistemlerin "...münferit şeylerden ziyade bunların karşılıklı ilişkilerini, enstantanelerden ziyade paternlerin değişimini görmek için bir yapı... bütünleri görmek için bir disiplin" geliştirmemiz gerektirdiğini vurgular. Çok hoş bir Da Vinci üslubuyla Senge şöyle ilave eder, "Gerçek dairelerden oluşur, ama biz düz çizgiler görürüz."

Bulunduğunuz kuruluşa Connessione prensibini uygulayarak "öğrenme organizasyonu" yaratılmasında bir lider olarak işlev yapma yeteneğinizi ve daire anlayışınızı güçlendirebilirsiniz. Bir kuruluş seçin ve "Aile Dinamikleri" egzersizindeki aynı soruları sorun (eğer büyük bir kuruluşu seçerseniz, "kişi" yerine "departman", "bölüm", veya "şube" deyimlerini kullanabilirsiniz). Sonra kuruluşunuzun sistem dinamiklerini temsil eden bir diyagram çizmeyi deneyin. Son olarak da, kuruluşunuzu veya şirketinizi vücut benzetmesi soruları açısından gözden geçirin.

nen şeyler arasında kurduğu hoş ilişkilerden ortaya çıkmıştır. Da Vincivari güçlerinizi, ilk bakışta ilgisiz görünen şeylere bakarak, ve bunlar arasında ilişki kuracak değişik yollar bularak geliştirebilirsiniz.

Örneğin, bir kurbağa ile internet arasında ne gibi ilişkiler kurabilirsiniz?
Kurbağanın ayakları perdelidir (webbed); internet de sizi World Wide Web'e bağlar[1].

Peki, bir oryantal halı ile psikoterapi arasında ne tür bağlantı kurulabilir?
Oryantal halıların devamlı tekrarlanan karmaşık desenleri vardır ve psikologunuz da aynı şeyi yapar.

Ne demek istediğimi anladınız sanırım? Aşağıdakilerin her biri için üç dört tane bağlantı kurmaya çalışın. Bu egzersiz kişisel veya takım halindeki beyin fırtınaları için iyi bir ısınma sağlar. Keyfini çıkarın.

Aşağıdakiler arasında ilişki kurmayı deneyin:

- Bir meşe yaprağı ve bir insan eli
- Bir kahkaha ve bir düğüm
- Bir kase sebze çorbası ve Amerika Birleşik Devletleri
- Matematik ve *The Last Supper* (Son Akşam Yemeği) tablosu
- Bir domuz kuyruğu ve bir şişe şarap
- Bir zürafa ve bir lahana
- *Deluge* (Tufan) çizimleri ve trafiğin sıkışık saatleri

[1]Yazar burada Ingilizce dilinin özelliklerinden kaynaklanan bir bağlantı kurmuştur. Aynı karşılıkları Türkçe'de bulmak her zaman mümkün olmamaktadır. (ç.n.)

- Bir kirpi ve bir bilgisayar
- Samurai savaşçıları ve satranç oyunu
- Gershwin'in "Rhapsody in Blue" bestesi ve yağmur
- Bir tornado ve bukleli saç
- Küresel ekonomi ve portobello mantarı
- Jonglörlük ve mesleğiniz
- Betlehem Yıldızı çizimi ve Connessione prensibi

Dünyanızdaki sistemleri anlamak için, onların ekstrem durumlarda nasıl davrandığını düşünün. En çok aile dinamiklerinizden öğrenebilirsiniz, örneğin, düğünler, ciddi hastalıklar, doğumlar, ve cenazeler sırasında. Bir kuruluşun *gerçek* vizyonu ve değerleri özellikle olumsuz bir mali rapor, etik krizler, veya pazardaki beklenmedik değişikliklerde ortaya çıkar.

HAYALİ DİYALOGLAR

Basın birkaç yıl önce, Eleanor Roosevelt ile yaptığı hayali bir diyalog nedeniyle Hillary Clinton'la alay etti. Fakat hayali bir örnek alınan kimseyle "konuşmak" eskiden beri yapılan bir şeydir, ve anlayış ve perspektif kazanmak için çok etkili bir yöntemdir. Bu, büyük İtalyan ozanı Petrarch tarafından önerilmiş ve Lorenzo de' Medici Akademisi tarafından hararetle uygulanmıştır.

Üzerinde çalışmak istediğiniz bir sorun veya derinlemesine etüt etmek istediğiniz bir konu seçin. Maestronun görüşlerini düşünmeye ilave olarak, örnek aldığınız, "örnek almadığınız" kimseler veya tarihteki büyük bilgelerden biri tarafından ortaya konan perspektifleri de hayal edebilirsiniz. Sorununuz veya konunuz üzerinde gerçek veya hayali, tarihten veya günümüzden kişileri tartıştırdığınızı hayal ederek yaratıcılığınızı daha da uyarabilir ve daha fazla eğlenebilirsiniz. Konunuz üzerinde şu kimselerin diyaloglarını hayal edin, örneğin:

- Michelangelo'nun Davut'u ve Leonardo'nun Saint John'u
- Aktris Winona Ryder ve Margaret Thatcher
- "Orantı Kriterleri" (canon of proportion) figürü ve İngiliz Yazar Jane Austen
- Muhammed Ali ve Mona Lisa
- NPR'den Susan Stamberg[1] ve Niccolo Machiavelli
- Cazcı Miles Davis ve Verrocchio
- İsa ve Buda
- Bill Gates ve Muhteşem Lorenzo[2]
- Hoşunuza giden karakterlerin herhangi bir karışımı

[1]National Public Radio ve onun ünlü muhabiri (ç.n.).
[2]Piero de Medici'nin oğlu Lorenzo the Magnificent (ç.n.).

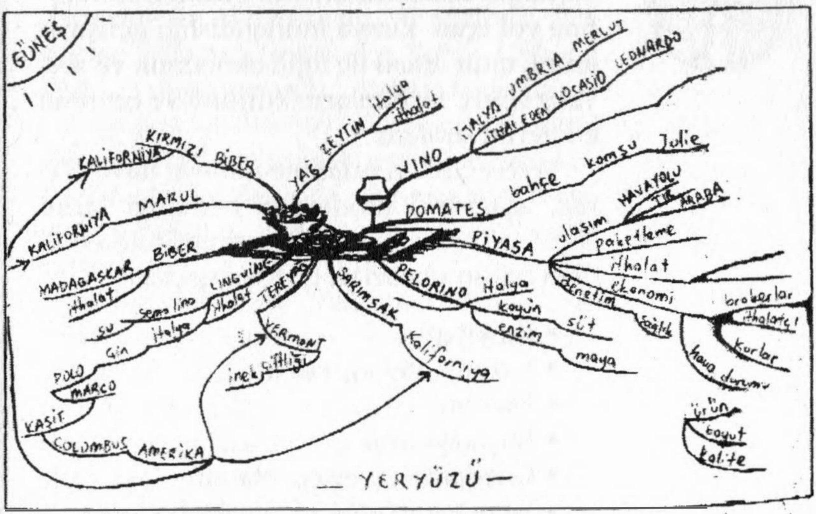
Bağlantı Kurmak İçin Aşırı Noktalara Gitmek

T*he Last Supper* Da Vincinin Sağanak çalışması arasında nasıl bir ilgi vardır? Bir tarihte maestro ölmekte olan bir adamın yanındaydı, hayata huzur içinde ve kolayca veda etmesi için elinden gelen rahatlığı sağlıyordu. Biraz sonra adam son nefesini verdi ve böyle huzurlu bir ölümün anatomisine hayran kalarak Leonardo otopsiye başladı. Doğruyu arayışında ve doğal sistemlerin özünü anlama çabası içinde, Leonardo aşırılıklara kaçtı. Cinsel ilişkiyle ilgili anatomik çalışmaları, deforme ve biçimsiz karakterlere akşam yemeği vermesi, Bandinelli'nin asılmasıyla ilgili dikkat çekici çizimleri, sürrealist savaş aletleri, hepsi bir sistemi anlamak için önsezili bilgisini gösterir, bir kimse bunu aşırı koşullarda denemeli veya hayal etmelidir. Leonardo'nun *The Last Supper*'ı ondan önceki birçoğundan, en dramatik ana—İsa'nın söylediği en kritik cümleye odaklanmasıyla ayrılır, "İçinizden biri bana ihanet edecek." Tufan çalışması, dünyanın sonunun bir sel ile gelmesini, doğa güçlerinin nihai yok oluş için işbirliği yapmasını temsil eder.

Orijinal Düşünme

Sensazione bölümünde yemeğe başlamadan önce, dikkatinizi bulunduğunuz ana toplamak için, biraz durmanızı önermiştim. Yiyeceğinizin tadına varmanıza ilave olarak, bu uygulama Connessione prensibine uyum sağlamak için de olanak sağlar.

İlk lokmanızı ısırmadan önce, tadına varacağınız yiyeceğin orijinini düşünün. Örneğin, dün akşam yemeğinde bir arkadaşım ve ben büyük bir kase sarmısaklı, zeytinyağlı, kara biberli, ve pecorino peynirli linguine[1] ve beraberinde körpe romaine salatalıklı, taze domatesli, maydanozlu, ve haşlanmış kırmızı biberli ve zeytinyağı, limon suyu ve sarımsak, ve biraz daha pecorino ile süslenmiş salata yedik. Bu tipik Salı akşamı yemeği, Leonardo LoCasio tarafından ithal edilmiş çok lezzetli bir İtalyan merlotu olan iki kadeh 1995 Falesco Montiano ile çok daha özel bir hal aldı. Yemeğimizin tadını çıkarmadan önce, tatmak üzere oldu-



[1]Linguine: Uzun, ince, düz şeritler halinde hamur (ç.n.).

ğumuz nimetler için şükrettik. Karşı sayfadaki zihin haritası yemeğimizin kaynakları üzerine bazı düşüncelerimizi temsil etmektedir:

Olguların orijinleri hakkında düşünmek Connessione'yi anlamak için fevkalade bir yoldur. Modern Rönesans dahisi Buckminster Fuller, irticalen yaptığı harika konuşmalarının dinleyicileri büyülemesiyle tanınır. Bir metin hazırlamak yerine, Fuller dinleyicilerinin ortaya bir konu—herhangi bir konu—atmalarını ister. Bir seferinde, bir kolej talebesi Fullerden stirofom bardaklar hakkında konuşmasını istedi. Fuller sonraki iki saat içinde dinleyenleri büyüleyerek bardağın kökenini anlattı: Stirofomun keşfine yol açan kimya mühendisliği gelişmelerini, onun imali ile ilgili ekonomik ve sosyal güçleri, ve bunların kültürel ve çevresel etkilerini sıraladı.

Yiyeceğinizin orijinine inmeye ilave olarak, aşağıdaki objelerden herhangi birini seçin ve onun meydana gelmesinde etkili olan bütün unsurları gözden geçirin:

- Bu kitap
- Üstünüzdeki giysiler
- Saatiniz
- Bilgisayarınız
- Cüzdanınız veya çantanız
- Veya tercih ettiğiniz başka bir şey.

Eğer ara sıra bu egzersizi yapar ve nesnelerin derindeki orijinlerini araştırmaya devam ederseniz, maestronun dediği gibi "her şeyin her şeyle bağlantılı olduğunu" anlarsınız.

MİKROKOSMOS/MAKROKOSMOS DÜŞÜNCESİ

Leonardo'nun her şeyin özüne inme araştırmaları, onu mikrokosmosla makrokosmos arasındaki ilişkiyi derinlemesine bir değerlendirmeye itti. Çağlar boyunca çeşitli kültürler tarafından sezilen ve ifade edilen bu ilişki, çağdaş bilimin ciddi şekilde ilgisini çekmektedir. Heisenberg, Mandelbrot, Prigogine, Pribram, Sheldrake, Bohm, Chopra, Pert, ve diğer birçoğu, "Yukarıdaki gibi, ama aşağıda" şeklindeki eski deyişin modern bilimsel anlayışı için sahneyi hazırlamışlardır. Bu anlayış derin bir Connessione deneyimi gerektirir. Nörolog Candace Pert'in vurguladığı gibi, "Yukarıdaki gibi, ama aşağıda. Başka bir şey düşünmek ıstırap çekmektir, kaynağımızdan, gerçek birliğimizden ayrılmanın baskılarını hissetmektir."

Dikkatinizi nefes almanıza toplarken, biraz durup, mikrokosmos ve makrokosmosa olan bağlantınızı düşünün. Sindirim, endocrine, epithelial, musculoskeletal, sinir, ve bağışıklık sistemlerinizin koordinasyo-

nunu gözünüzde canlandırarak başlayın. Sonra bu sistemleri oluşturan dokuların ve organların uyumlu faaliyetlerini hayal edin: Kemik, bağırsaklar, kas, mide, kan, sinirler, pankreas, karaciğer, kalp, ve böbrekler. Sonra hücresel düzeye inin. Organlarınızı ve dokularınızı meydana getiren milyarlarca ve milyarlarca hücreyi düşünün. Daha derine, molekül düzeyine inin; tüm hücrelerinizi meydana getirmek için moleküllerin farklı kombinasyonlarda birleşmelerini gözünüzün önüne getirin. Sonra dikkatinizi % 0.001 madde, % 99.999 boşluktan oluşan atom-altı düzeye çevirin

Bütün bu alt-sistemler sizi meydana getirmek için işbirliği yaparlar. Ve siz de bir ailenin, sosyal, profesyonel, ve ekonomik çevrimin bir alt-sistemisiniz. Zihninizin gözünde bu çevrimlerdeki rolünüzün bir görüntüsünü yaratın. Bilgi akış sistemleriyle ilgili olan bağlantılarınızı düşünün: kablolar, uydular, fiber çevrimler, ve bilgisayar yongaları sizi telefon, faks, bilgisayar, televizyon, radyo, ve okuma malzemeleri vasıtasıyla milyonlarca diğer zihine irtibatlandırmak için birlikte çalışırlar. Kendinizi jeopolitik sistemler kapsamında bir şehir veya kasabanın hemşehrisi, bir ülkenin alt sistemi olan bir eyaletin, bölgenin bir vatandaşı olarak görün. Sonra kendinizi gezegeninizin ve biyolojik bölgenizin ekolojik siste-

mindeki rolünüzü gözünüzde canlandırın. Gezegeninizi astronotların gözüyle, güneş sisteminin bir elemanı, ve yaklaşık olarak % 0.001 madde ve %99.999 boşluktan oluşan genişleyen ve büzülen evrenin bir parçası olarak görün.

CONNESSIONE MEDİTASYONU

Yaşamımızın bazen çılgınlaşan temposu, tabii mikrokosmos ve makrokosmosla olan temasımızı kaybetmemize neden olur. Süreli bir işi yetiştirmeye veya çocukların döküntülerini temizlemeye çalışırken, veya trafiğin sıkışık saatlerinde adım adım ilerlerken kozmik gerçekleri hatırlamak zordur. Aşağıdaki basit meditasyon günlük yaşamınıza Connessione deneyimini getirmek için başka bir yoldur.

Sakin bir yer bulun ve bağdaş kurarak yere oturun, belkemiğinizi dikleştirin. Gözlerinizi kapayın ve dikkatinizi nefesinize verin. Nefes alırken burnunuzdan giden havayı hissetmeye dikkat edin. Nefesinizi burnunuzdan verin ve havanın çıkışını hissedin. (Eğer burnunuz tıkalıysa nefesinizi ağzınızdan vermenizin bir sakıncası yoktur.) Dikkatinizi başka tarafa vermeden nefes almanız üzerinde tutun. On ila yirmi dakika kadar nefes almanızı izleyerek oturun. Eğer zihniniz dağılırsa, hemen tekrar nefes almanıza döndürün.

EBEVEYNLER İÇİN CONNESSIONE

Aile Dinamikleri ve Vücut Benzetmesi egzersizleri yoluyla, aile paternleriniz ve sistemleriniz hakkındaki anlayışınız arttıkça, şunu sorun: Daha ilgili ve müşfik bir ebeveyn olmak için gelişmekte olan aile sistemleri anlayışımı nasıl kullanabilirim? Birlikte büyüdüğüm işlevini yitirmiş ve çözüm bulunamamış aile dinamiklerini çocuklarıma aktarmaktan nasıl kaçınabilirim?

Daha neşeli bir tarz olarak, Ejderha Yapma ve Hayali Diyalog egzersizleri çocuklara kolayca uyarlanabilir; bunlar çocukların yaratıcılığını geliştirmem için çok yararlıdır. Orijinal Düşünme egzersizi özellikle çocuğunuzun "her şey her şeyle bağlantılıdır" hissini geliştirmek için çok değerlidir.

Çoğu insan için, bu meditasyon belirgin bir sakinleşme ve iyileşme sağlar. Nefes alma hep şimdi olmaktadır, ve endişe ve üzüntülerimiz genellikle geçmiş veya gelecekle ilgilidir. Dahası, nefes alma saykılı yaratılma ritmine, med ve cezire, geceden gündüze irtibatlandırır. Soluduğunuz havayı bütün canlılarla paylaşırsınız. Sevdikleriniz, kediniz, köpeğiniz, Cumhuriyetçiler, Demokratlar—hepimiz aynı havayı teneffüs ederiz. Azerbaycan da içini çeken yaşlı adam, Myanmar da yeni doğan bebeğin ağlaması, Wall Street'deki süitte gülen şirket temsilcileri, Malibu plajlarında bağı-

ran gençler, şehvetle çığlık atan aşıklar, ve Kalküta'da avaz avaz dilenen dilenciler—hepimiz aynı havayı soluruz.

Sessizce oturup yirmi dakika nefesin akışı üzerinde meditasyon yapmak size dünya kadar iyilik sağlayacaktır. Ama her zaman yirmi dakikayı bulmak kolay değildir. Dolayısıyla, günün içinde, ne zaman aklınıza gelirse dikkatinizi nefesiniz üzerine toplayın. Yoğun tempolu günlerinizde bir iki kez durup yedi kere nefes almaya konsantre olun. Çok meşgulken bile gün içinde en az bir kere nefesinize dikkat edin. Bu küçük bilinçlenme kaçamakları kendinizi doğaya ve yaratıcılığa bağlamanıza yardımcı olur.

"Tanrıyı ışığın mucizevi güzelliğinde, gezegenlerin ahenkli hareketinde, insan vücudundaki kasların ve sinirlerin karmaşık düzeninde, ve insan ruhunun ifade edilemeyen şaheserinde... keşfetti."
—Serge Bramly, Leonardo'nun Ruhaniliği Üzerine

Zaman Çizgisi–Yaşam Nehiri

Tarih kitapları sık sık, belli bir dönem veya önemli bir kişinin yaşamı gibi önemli olayların zaman çizgilerini verirler. Yaşamınızın büyük bir resmini görmek için kişisel bir zaman çizgisi yapmak harika bir yöntemdir. Yaşamınız için, kişisel ve global olarak önem atfettiğiniz bütün olayları içeren bir hayat çizgisi belirleyin.

Mevcudiyetinizin zaman çizgisini çizdikten sonra, yaşamınızı bir nehir olarak düşünmeyi deneyin. Bir kaynak görüntüleyin, bu dağ başında kar kristalleri olabilir. Bu yaşam için varış noktanız okyanustur.

Yaşamın barajlarını, bentlerini, anaforlarını, girdaplarını, akıntılarını, ve şelalelerini de tanımlayın. Diğer nehirler ve akarsu kitleleriyle önemli kavşak noktaları nelerdir? Nehrinizin derinliği nedir? Ne kadar saf? Hiç donar mı, kurur mu, veya banklarından taşar mı? Ne kadarı yeraltına akar? Bereketli midir, kıyılarında oturanlara geçim sağlar mı? Yaşamınızın rotasına bakın. Leonardo şöyle not etmiştir, "Nehirlerde, elinize değen su, akmış olanın sonu, akacak olanın ilkidir: yani o şimdiki zamandır."

Bu şimdiki anda, yaşam nehrinizin niteliğini ve rotasını belirlemek üzere, seçim gücünüzü kullanın.

"SONUNA KADAR İYİ DÜŞÜNÜN"

Vasari'nin, Leonardo'nun ölüm döşeğinde tövbe ettiği ve "Tanrıdan ve insanlardan tamamlanmamış çok şey bıraktığı için" özür dilediğini nakletmesine inanmak zordur. Ancak, maestronun ümitsiz anlarında *"Dimmi se mai fu fatto alcuna cosa?"* "Söyleyin herhangi bir şey yapılmış mı?" diye yazdığını biliyoruz. Yapılmamış birçok şey bırakmış olmasına rağmen, Leonardo'nun bile, Fransa Kralının kollarında ölürken geride bıraktıklarının büyüklüğünü hayal edemezdi.

Leonardo tam bir "fikir adamı" idi. Bütün alanlardaki pratik becerileri alt edile-

mez olmasına karşın, en büyük gücü uygulamada değildir. Ancak, yaşı ilerledikçe ve ölümlü olduğunun farkına vardıkça, açık ve net hedefler koymanın ve bunlara ulaşmak için takip edilecek yöntemlerin önemini giderek daha fazla vurguluyordu. Son yıllarında devamlı olarak, "Sonucu iyi düşün" ve "Sonucu önceden düşün" diye yazıyordu. Kendi kişisel hedeflerinin bir tanımını bile yapmıştı.

Basit bir kısaltmanın yardımı ile hedeflerinizi daha iyi belirleyebilir ve onlara ulaşabilirsiniz—bütün hedeflerinizi SMART (akıllıca) belirleyin.

S—*Specific* (ayrıntılı ve tam): Başarmak istediğiniz şeyi tam olarak ve detaylarıyla tanımlayın.

M—*Measurable* (ölçülebilir): İlerlemenizi nasıl ölçeceğinizi, ve en önemlisi, hedefinize ulaştığınızı nasıl anlayacağınızı belirleyin.

A—*Accountability* (sorumluluk): Hedefinize ulaşmak için kişisel sorumluluk taahhüdüne girin. Ekip halinde hedef belirlerken sorumluluğun belirlenmiş olmasına dikkat edin.

R—*Realistic and Relevant* (gerçekçi ve ilgili): İddialı ancak elde edilebilir hedefler belirleyin; Leonardo'nun dediği gibi "İmkansızı istememeliyiz." Hedeflerinizin genel amacınızla ve değerlerinizle ilgili olduğunu kontrol edin.

T—*Time Line* (zaman çizgisi): Hedeflerinize ulaşmak için net bir zaman çizgisi oluşturun.

Yaşamınıza SMART (akıllıca) hedefler koymanıza rehberlik edecek son egzersize geçmeden önce, "sonuna kadar iyi düşünme" yoluyla sahneyi düzenleyelim. Bırakmak isteyeceğiniz mirası düşünün. Defterinize aileniz, dostlarınız, meslektaşlarınız, ve toplumunuzun fertlerinin gözüyle size yapılacak ideal övgüyü yazın. Nasıl hatırlanmak isterdiniz?

YAŞAMINIZIN BİR ANA (MASTER) ZİHİN HARİTASINI YAPIN

Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek kitabının amaçlarından biri de size hayatınızı bir sanat eseri gibi yaşamanın araçlarını sağlamaktır. Bu hedefi gerçekleştirmenize yardım etmek üzere, yaşamınızı bir sanat eserine dönüştürmek için aşağıdaki egzersizleri yapmayı deneyin.

Bu son egzersizde yaşamınıza—hedefleriniz, değer ölçüleriniz, öncelikleriniz, ve maksadınıza—Connessione perspektifinden bakacaksınız. Ne istediğimizi *kapsamlı* olarak düşünmeden hayatı yaşamak çok kolaydır. Tabii hepimiz mesleki kariyerimizi, ilişkilerimizi, ve mali durumumuzu zaman zaman düşünürüz. Ve birçok insan

vizyonlarını, hedeflerini, ve işteki stratejilerini oluşturmak için önemli bir zaman ayırır. Ama nadiren, bütün hedeflerimizi topluca ele alır ve bunların birbiriyle uyumlu olup olmadığına bakarız.

Yaşamınız için bir master zihin haritası yapmanın avantajları şunlardır:

- Bir kağıt üzerine bütün hedeflerinizi, önceliklerinizi, ve değerlerinizi yerleştirerek, yaşamınızda Connessione'yi, veya onun yokluğunu görebilirsiniz.
- Yaşamınızda her şeyin her şeyle nasıl bağlantılı olduğunu anlarken, hedeflerinizi ve hayallerinizi gerçekleştirmenizi engelleyen koordinasyon bozuklukları, çatışmalar, ve "kör noktalar"ın üstesinden daha iyi gelebilirsiniz.
- Hedeflerinizi ve önceliklerinizi anahtar sözcükler ve şekillerle ifade ederken, yaratıcı vizyonunuzu harekete geçirmek için Arte ve Scienza güçlerinizi birleştirirsiniz.

Bu, potansiyel olarak yaşam-değiştirici egzersizden azami yarar sağlamanız için, yedi gün süresince günde en az bir saat ayırmanızı öneririm. Yedi günün birbirini izlemesi şart değildir, ama egzersizi üç hafta içinde bitirmeyi hedefleyin. Maestronun stüdyosunun bir benzerini kurun: Fırça ve tuval yerine, renkli kalemler ve büyük be-

yaz kağıt sayfaları kullanacaksınız. Esin verici müzik sesiyle çalışın ve havayı en sevdiğiniz kokularla doldurun.

Birinci Gün: Hayallerinizin Büyük bir Resmini Yapın

- *Kendi "Impresa"nızı Yaratın* (impresa: Amblem)—Impresa Rönesans boyunca bilgelerin, asillerin, ve prenslerin kişisel "logo"su olmuştur. Kendi kişisel impresanızı veya logonuzu yapın. Acele etmeyin ve sizi yansıtan bir imaj meydana getirin. Bu impresa yaşamınızın zihin haritası için merkezi imaj olacaktır.
- *Hedeflerinizin Bir "Sprezzatura" Haritasını Yapın* (sprezzatura: soğukkanlılık)—Impresanızı büyük bir sayfa kağıdın ortasına çizin. Bu merkezi görüntüden yayılan çizgilere, yaşamınızın en önemli alanları için bir anahtar sözcük yazın veya bir sembol çizin, örneğin: İnsanlar, meslek, mali durum, mülkler, din, eğlence, sağlık, hizmet, seyahat, öğrenme, ve kendiniz. (Bu yaşam alanlarını hoşunuza giden terimlerle ifade edin; burada önerilen kategorilere kendinize göre ilaveler yapın, çıkarın, veya değişiklikler yapın.) Bu ilk versiyonu yaşamınızın "büyük resminin" bir *sprezzatura* veya soğukkanlı bir skeci olarak yapın. Kendinize bu

alanların her birinde, "ben ne istiyorum?" diye sorun.

Bu ilk gelişigüzel çizilmiş müsveddeye bakın ve sorun: Benim için önemli olan bütün alanları ifade ettim mi? Eğer başka bir şey olabilseydim, veya yapabilseydim, bu nasıl olurdu?"

İkinci Gün: Hedeflerinizi Araştırın

Impresanızı yeni bir kağıdın ortasına çizerek başlayın. Bu kez her bir yaşam alanınızın canlı, çok renkli görüntüleriyle, yaşam hedeflerinizin daha organize bir haritasını çizin. Her ana daldan çıkan ışınlara (mali durum, sağlık, vb.), her bir dal için olan hedeflerinizi daha detaylı ifade edecek anahtar sözcükler yazın veya diğer şekiller çizin. Her bir dalı derinlemesine araştırın:

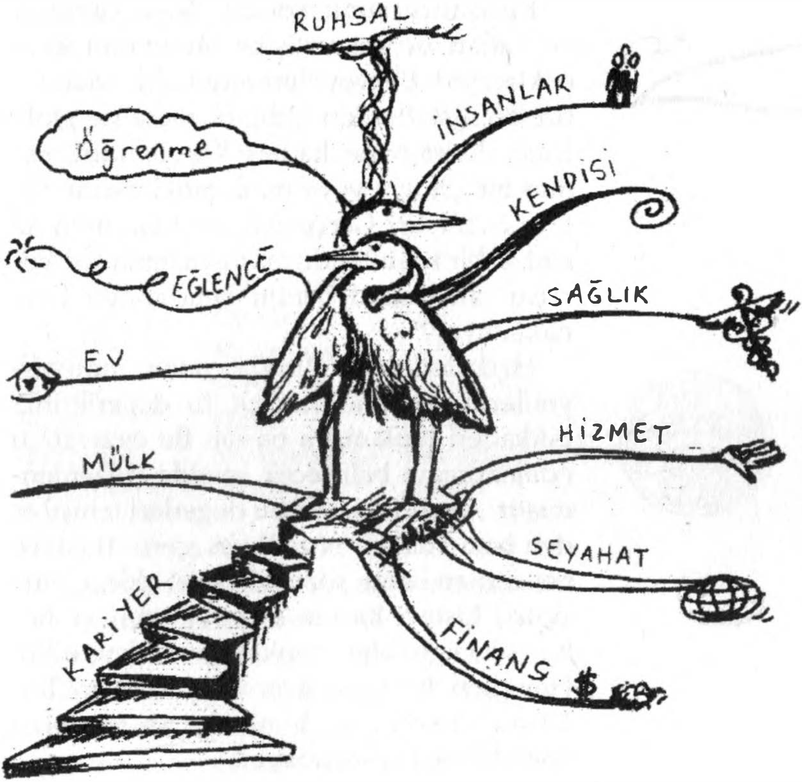
- İnsanlar—Benim için hangi ilişkiler daha önemli? İlişkilerimde hangi nitelikler daha idealdir?
- Meslek—Mesleğimde nihai hedefim nedir? Ara hedeflerim nedir? İdeal işim ve mesleğim nedir?
- Mali Durum—Diğer hedeflerimi ve önceliklerimi desteklemek için ne kadar paraya ihtiyacım var?
- Ev—İdeal yaşama ortamım nedir?
- Mülkiyetler—Benim için önemli olan şeyler neler?

- Din—Tanrıyla nasıl bir ilişki kurmak isterim? Yaratana karşı nasıl daha duyarlı olabilirim?
- Sağlık—Nasıl bir görünümde olmak isterim? İstediğim enerjinin niteliği nedir?
- Eğlence—Bana en büyük keyfi ne verebilir?
- Hizmet—Başkalarına nasıl bir katkıda bulunmayı düşlüyorum?
- Seyahat—Nerelere gitmek istiyorum?
- Öğrenme—Eğer bir şey öğrenecek olsaydım, bu ne olmalıydı?
- Kendim—Nasıl bir insan olmak isterdim? Ne tür niteliklere sahip olmak isterdim?

Her bir alanda canlı bir imaj yaratmak için bütün duyularınızı seferber edin. Büyük yaşam hedeflerinizin hepsi veya bazıları için ayrı birer zihin haritası yapmak isteyebilirsiniz. Sonra bunları gelişmekte olan yaşamınızın master (ana) zihin haritasında yeniden birleştirin.

Üçüncü Gün: Öz Değerlerinizi Belirginleştirin

Hedefleriniz "Ne istiyorum?" sorunuza olan cevabınızı temsil eder. Değer ölçüleriniz "Bunu neden istiyorum?" sorusundan kaynaklanır. Her bir hedefinize, "Bunu neden istiyorum?" "Neden önemli?" ve "Bu



Bir Yaşam Zihin Haritasının Başlangıcı

hedefin gerçekleşmesi yaşamıma nasıl bir katkıda bulunacak?" sorularını göz önünde bulundurarak bakın.

Kendinize şunu sorun: "İstediklerimin ne kadarı benim yetişme tarzımdan kaynaklanıyor: Ebeveynlerimden, din adamlarından, üstatlardan aldığım mesajlar gibi? İstediklerimin ne kadarı koşullandırılmamın bir sonucu veya buna tepki olarak ortaya çıkmıştır? Gerçekten istediklerimin ne kadarı bir koşullandırma veya tepki söz konusu olmaksızın benim kendimden kaynaklanıyor?"

Hedeflerinizin altında yatan motivasyonların derinine indikçe, öz değerleriniz dikkatleri toplamaya başlar. Bu egzersiz o odaklanmayı belirtecek şekilde düzenlenmiştir. Aşağıdaki liste bu değerleri temsil eden bazı anahtar sözcükleri içerir. (Listeye her zaman kendi sözcüklerinizi ekleyebilirsiniz.) Listeyi baştan sona okuyun ve her bir sözcüğe olan tepkinize dikkat edin. Hangileri daha güçlü bir tını yaratıyor? Top 10'unuzu seçin, ve bunları sizin için olan önemlerine göre sıralayın.

Adalet Aile Akıl
Anlayış Anlayış Anlayış
Arkadaşlık Bağımsızlık Başarı
Bilgi Bilinçlilik Bütünlük
Büyüme Cömertlik Çalışma

Değişiklik	Din	Disiplin
(farklı olma)	Dışavurum	Doğa
Dürüstlük	Düzen	Eğlence
Ekoloji	Gelenek	Gerçek
Gerçeklik	Güç	Güvenlik
Güzellik	Hassasiyet	Hayal gücü
Heyecan	Huzur	İhtiras (hırs)
İncelik	Kararlılık	Kazanma
Kendiliğinden	(stabilite)	Liderlik
oluşma	Macera	Mizah
(spontanelik)	Moda	Mükemmelliyet
Orijinalite	Oyunculuk	Öğrenme
Öğretme	Özgürlük	Para
Rekabet	Ruhaniyat	Sadakat
Saygı	Sevgi	Sorumluluk
Statü	Şefkat	Tevazu
Toplum	Vatanseverlik	Yaratıcılık
Yardımseverlik	Yenilik	Zaman
Zevk		

Listenizde on değeri ele alın. Değerleriniz hedeflerinize nasıl yansıyor? Yaşamınızın hangi alanları değerlerinizin en gerçek ifadesini sağlıyor? Hangi alanlar sizi değerlerinizden uzaklaştırıyor?

Bundan sonra öz değerlerinizin her birini temsil eden bir imaj veya sembol yaratın.

Dördüncü Gün: Maksadınızın Üzerinde Düşünün

Bazı insanlar doğuştan belirgin bir maksat hissine sahipmiş gibi görünürler. Örne-

ğin, Leonardo, gerçeği ve güzelliği arayışında yaşamını daima organize etmiştir. Ama çoğumuz, yaşamımızın anlamını ve maksadını anlamak için uzun uzun düşünmeye ihtiyaç duyarız. Yaşamınızın maksadını keşfetmenin sırrı, "Maksadım nedir?" sorusunu, cevabını buluncaya kadar, aklınızda ve kalbinizde bulundurmaktır. Beklerken kendinizi aydınlanmaya karşı daha duyarlı hale getirmek için şunları deneyin:

- "Maksadım ne *değildir!"* üzerine bir bilinçlenme akışı yazısı yazın. Bu maksadınızın etrafındaki "negatif alanı" tanımlamanıza yardım edecektir.
- Yirmi veya daha az sözcükle "Maksadı İfade" etmeyi deyin. Elinizden gelenin en iyisini yapın. Ve sonra okuduğunuzda enerji ürpertisini hissedinceye kadar ayda bir kez yeniden yazın.
- Bütün hücreleriniz "Evet!" dediğinde buna ulaştığınızı anlayacaksınız.

Beşinci Gün: Mevcut Gerçeği Değerlendirin

Mevcut durumu mümkün olduğu kadar tarafsız bir şekilde değerlendirerek, yaşamınızın önemli alanlarını gözden geçirin. Perspektifinizi genişletmek için güvendiğiniz birinden geri besleme ricasında bulunun. Şunları sorun:

Leonardo'nun Yaşamla İlgili Değerleri ve Önerileri

Sanatsal ve bilimsel bilgeliğine ilave olarak, Leonardo, etik, insan ilişkileri, ve din de dahil çok çeşitli konuda görüş, ve öneriler ortaya koymuştur. Ana yaşam zihin haritanızı bir araya getirdiğinizde, maestronun yaşamla ilgili bazı rehberliklerini göz önünde bulundurmak isteyebilirsiniz.

Materyalizm ve Tutku Üzerine

"Mahrum kaldığınızda size maddi sıkıntı vereceğini hissettiğiniz şeyler için, ne kendinize vaatte bulunun ne de bunları yapmaya teşebbüs edin."

"Mutluluk, Tanrının gözüyle görülen durumdur."

"Hırslı olanlar için, ne hayatın nimetleri, ne de dünyanın güzellikleri tatmin olmak için yeterli değildir, onlar için yaşam bir cezadır ve boş yere geçmektedir, ve dünyanın ne güzelliklerinden ne de olanaklarından yararlanırlar."

"En fazla şeye sahip olanlar, kaybetmekten en çok korkanlardır."

Etik ve Kişisel Sorumluluk Üzerine

"Adalet güç, anlayış ve irade gerektirir."

"Kendi üzerinizde bundan daha fazla veya daha az bir hakimiyet kuramazsınız."

"Suçu cezalandırmayan, onu teşvik ediyor demektir."

"Doğru yürüyen nadiren tökezler."

""İnsanlar kendi iradeleri dahilinde yaptıkları veya uzak durdukları şeylerden dolayı övülmeli veya suçlanmalıdırlar." (Leonardo bu düşünceyi Aristo'dan ödünç almıştır.)

İlişkiler Üzerine

"Kendini iyi yönetenden fikir sorun."

"Yardımların hafızası nankörlüğe karşı zayıftır."

"Bir arkadaşına gizlice sitem et, ama herkesin içinde methet."

"Giysilerin soğuktan koruması gibi, sabır da hakaretten korur."

Sevgi Üzerine

"Bir şeyi sadece o olduğu için sevin—hoşlanın."

"Bir şeyi sevmek onu tanımanın meyvesidir, ve bilgimiz derinleştikçe büyür."

Ve, Leonardo eski Latin deyimini tekrarlamaktan hoşlanırdı "Amor vincit omnia," "Aşk her şeyi zapt eder."

- İnsanlar—Şimdiki ilişkilerim nasıl?
- Meslek—Kariyerimin şu andaki durumu nedir?
- Mali Durum—Mali durumum nedir? Elimde mevcut olanlar, borçlarım, gelirim, ve kazanma potansiyelim nedir?
- Ev—Şu andaki yaşam durumum nedir?
- Malik Olunanlar—Şu anda ne gibi şeylere sahibim?
- Din—Tanrıyla nasıl bir ilişkim var?
- Sağlık—Nasıl bir haldeyim? Şu anda enerjimin niteliği nedir?
- Eğlence—Hayattan zevk alıyor muyum?
- Hizmet—Başkalarına ne gibi katkılarda bulunuyorum?

- Seyahat—Nerelerde bulundum?
- Öğrenme—Eğitimimdeki en büyük boşluklar nerede?
- Kendim—Şu anda nasıl bir insanım? Güçlü ve zayıf yanlarım neler?
- Değerler—Hareketlerim ve davranışlarım bağlamında şu anda gerçekten sahip olduğum değerlerle, sahip olmayı arzu edeceğim değerler arasında ne fark var?

Altıncı Gün: Bağlantıları Arayın

Bütün hedeflerinizi, ve değerlerinizin ve maksadınızın dallarını içeren yeni bir zihin haritası yapın. Impresanızı ve diğer imajları dikkatle çizin. Bunları mümkün olduğunca canlı ve güzel yapın. Yaşamınızın hedeflerini, değerlerini, ve maksadını büyük bir sayfa kağıt üzerinde ifade ettikten sonra, ortaya çıkan zihin haritası şaheserinizi evinizde veya işinizde duvara asın. Ve sonra da şu sorular üzerinde düşünün:

- Zihin haritamda devamlı olarak tekrarlanan anahtar sözcükler var mı? Bunlar bir konu akla getiriyor mu?
- Hedeflerim maksadım ve değerlerimle uyumlu mu?
- Yaşamım orantılı mı—hedeflerim, değerlerim, ve maksadım hepsi birbirine uyuyor ve birbirini destekliyor mu?

Maestro şöyle yazmıştır: "Orantı sadece sayılarda ve ölçülerde aranmamalı, aynı zamanda seslerde, ağırlıklarda, zamanda, mekanda ve mevcut her güçte aranmalıdır." Şunu sorun: Kariyerim sağlığımı ve enerji düzeyimi nasıl etkiler? Sağlığım ve enerji seviyem ilişkilerimi nasıl etkiler? İlişkilerim dini inançlarımı nasıl dışa vurur? Dini inanışlarım, mali durumum, ve sahip olduğum şeyler arasındaki ilişki nasıldır? Mali durumum öğrenime ve seyahate yönelik davranışlarımı nasıl etkiliyor? Fedakarlık ve eğlence arasında bir denge arıyor muyum?

- Önceliklerim nelerdir?
- Çalışma, ilişki kurma, öğrenme, sevme, dinlenme, ve zamanı ve parayı bütçelendirme hususunda şu andaki hareket tarzlarım hedeflerime ulaşmama ve maksadımın yerine getirilmesine katkıda bulunuyor mu?

Hedefleriniz ve şimdiki yaşamınız arasındaki bağlantı ve oranların değerlendirmesini tamamladıktan sonra, şu sorulara cevap arayın: İstediğimle elde ettiğim arasındaki en büyük açıklar nerededir? En önemli hedeflerimi gerçekleştirmek için "doğru rotada"mıyım? Yaşamımı dengeye sokmak için ne gibi rota düzeltmeleri yapmalıyım?

Şimdi de yaşam sanatçıları için en önemli soru: **İdeallerimle mevcut gerçekler arasında yaratıcı gerilimi muhafaza etmeyi arzu ediyor muyum?** Tabii, eğer bu açığı kapatmak için bir stratejiniz varsa bu gerilimi korumak daha kolaydır.

Yedinci Gün: Değişiklik İçin Strateji Oluşturmak

Hedeflerinizi ve vizyonunuzu "Ne istiyorum?" sorusu üstünde düşünerek belirlersiniz.

Değerlerinizi ve maksadınızı "Bunu neden istiyorum?" sorusu üstünde düşünerek ortaya koyarsınız.

Stratejinizi "Bunu nasıl elde ederim?" sorusuna cevap vererek oluşturursunuz.

İdeal olarak hatırlanmak istediğiniz noktadan geriye doğru çalışarak, hedeflerinize doğru ilerleyin ve her birini gerçekleştirmek için ihtiyaç duyacağınız kaynakları ve yatırımları gözden geçirin.

- Şimdi yaşam zihin haritanızı beş yıllık bir plana dönüştürün. Sonra da bir yıllık bir versiyonunu yapın.
- Bir yıllık zihin haritası planınızı tamamladığınızda, hedeflerinizi gözden geçirin ve onların SMART (akıllıca) olduğundan emin olun. Sonra da her bir büyük yaşam alanınız bir doğrulama yaratın.

- Şimdi de hedeflerinizi gerçekleştirmek için bu hafta, bugün, atacağınız adımları belirleyin.
- Her haftanın başında, yirmi otuz dakika ayırın ve haftalık hedeflerinizin, önceliklerinizin, ve planlarınızın bir zihin haritasını yapın. İsterseniz her bir büyük yaşam alanınızı renklerle kodlayabilirsiniz. Bu size önceliklerinizi dengelemek için süratli bir görüntü geri beslemesi sağlar.
- Haftalık planınızın genel resmine bakın. Haftanız dengeli bir gökkuşağı mı, yoksa tek renkli bir bulanıklık mı? İlişkilerinize, sağlığınıza, kişisel ve ruhani gelişmenize gerekli zamanı ayırdınız mı?
- Haftalık haritanızı gözden geçirirken, hedeflerinizi ve değerlerinizi destekleyen kaç tane faaliyet planladığınıza bakın.
- Son olarak, her gün, günlük planınızın bir zihin haritasını yapın. Günün başında veya bir önceki akşam hedeflerinizin ve önceliklerinizin zihin haritasını yapmak için on onbeş dakika zaman ayırabilirseniz, günlük sorunlarınıza daha iyi bir Connessione yaklaşımında bulunabilirsiniz.

Rotanızı Bir Yıldıza Çevirin

En dikkatli hazırlanmış stratejiler bile nadiren plana tam uygun olarak çalışır. Ama en tedbirli olanlar sadece bunu ortaya atmakla kalmazlar, iyi hazırlanmış bir planla başlarlar ve değişen durumlara kolaylıkla uyum sağlarlar.

Geminizin kaptanı sizsiniz, ama havayı kontrol edemezsiniz. Yaşam bazen bize sakin denizler; başka zamanlarda kasırgalar, fırtınalar, ve tsunamiler[1] getirir. Leonardo şöyle öğüt vermiştir, "Rotasını bir yıldıza göre belirleyen, kaybolmaz." Rotanızı bir yıldıza göre tespit edin, ve fırtınaların içinde ve haritalarda görünmeyen buzdağlarının arasında seyretmeye hazır olun.

1975'den beri, hedeflerini belirleyip gerçekleştirmek için zihin haritasını kullanan binlerce insan izledim. Süreci yıllar boyunca rafine ediyorum, ve tabii kendi yaşamıma da uyguluyorum. 1987'de otuz yedi yaşındayken, ana zihin haritama daha fazla dikkat sarf ettim, kırk yaşıma gelinceye kadar yaratmak istediğim şeylere daha fazla odaklandım. Tanrının lütfuyla, öngördüğüm hemen her şey—mesleki, mali, ve kişisel olarak—gerçekleşti. Kırk yaşıma geldiğimde, özellikle gelecek beş yıla odaklanarak bütün uygulamayı yeniden elden geçirdim, ve hayallerimin tamama yakını gene gerçekleşti. Şimdi kırk beş yaşımdayım ve süreci yeniden gözden geçiriyorum.

---

[1]tsunami: Okyanuslarda depremlerin neden olduğu dev dalgalar (ç.n.).

Tabii, ana zihin haritası süreci beni herkesin yaşamında olagelen hayal kırıklıklarından, kuruntulardan, ve üzüntülerden sihirli bir şekilde kurtarmadı; bende fırtınalardan, kasırgalardan, ve arada meydana gelen tsunamilerden hissemi aldım. Ama, yıldızı pruvanıza aldığınız bu süreç sanırım size de benim gibi çok değerli olduğunu kanıtlayacaktır.

Da Vinciyi Gözden Geçirme

Yaşamınızın zihin haritasına Yedi Da Vinci Prensibi perspektifinden bakın:

Curiosità—Doğru soruları soruyor muyum?

Dimostrazione—Hatalarımdan ve tecrübelerimden ders alma yeteneğimi nasıl geliştirebilirim? Düşünme bağımsızlığımı nasıl geliştirebilirim?

Sensazione—Yaşım ilerlerken duyularımı keskinleştirmek için planım nedir?

Sfumato—Yaşamın büyük paradokslarını göğüslemek için, yaratıcı gerilimi muhafaza etme yeteneğimi nasıl güçlendirebilirim?

Arte/Scienza—İşte ve evde *Arte* ve *Scienza*´yı dengeliyor muyum?

Corporalita—Vücut ve zihnin dengesini nasıl geliştirebilirim?
Connessione—Yukarıdaki bütün unsurlar nasıl birbirine uyar? Her şey her şeye nasıl bağlanır?

Yukarıdaki kendini değerlendirme sorularını tekrar tarayın ve kendinize bu kitaba başladığınızdan beri cevaplarınızın nasıl değiştiğini sorun.

Sonuç

Leonardo'nun Mirası

Kişisel duyguların az görülür bir ifadesiyle, mağaranın büyük Platonik metaforunu hatırlatır şekilde, Leonardo bir zamanlar şöyle yazmıştı, "Sabırsız arzularımın dürtüsüyle, marifetli doğa tarafından yaratılmış çeşitli garip şekillerin meydana getirdiği büyük karışıklığı görmeye istekli olarak, bir süre gölgeli tepelerin arasında dolaştım, ve büyük mağaranın ağzına geldim. Böyle bir şeyin varlığıyla hayrete düşmüş olarak, sırtım bükülmüş, sol elim dizimin üstünde, sağ elimi yüzüme siper edip, gözlerimi kısarak içerde bir şey görebilir miyim diye bakmak için önünde biraz durdum; ama içerinin karanlığı görmemi engelledi. Orada bir müddet durduktan sonra içimde iki duygu uyandı, korku ve merak—korku mağaraya hakim olan karanlıktan, ve merak içerde mucizevi bir şey olup olmadığını anlamak bakımından."

Leonardo'nun mirasının özü, aklın hakimiyeti, ve korku ve karanlığın üstüne ışığın zaferidir. Gerçek ve güzellik için bitmez tükenmez arayışında, sanat ve bilim, tecrübe ve idrak aracılığıyla bir araya gelmişlerdir. Mantık ve hayal gücünün, akılcılık ve gerçek dışıcılığın emsalsiz sentezi, çağlar boyunca uzmanları şaşırtmış, etkilemiş,ve tartışmalara neden olmuştur. Bilim ve sanatın tarihteki bu en büyük ustası efsane düzeyine yükselmiştir. İçinde bulunduğumuz ihtisaslaşma ve dallara ayrılma döneminde, Yaratıcımızın imajı içinde yaratılmanın ne anlama geldiğini bize anımsatarak, Leonardo da Vinci bir bütünlük ışığı olarak parlar.

Leonardo da Vinci tarafından çizilen, Dante'nin Cennet'inden orman perisi Matelda. Dante, Cennet'e maestronun öğrencileri tarafından hissedilen manyetik hayranlığa hoş bir şekilde uygulanabilecek bir ibare yazmıştır: "Kim beni böyle tatlı bir ilişkiyle kuşatabilir?" "Che mi ligasse con si dolci vinci?"

BÖLÜM ÜÇ



Yeni Başlayanlar İçin Da Vinci Çizim Kursu

Leonardo çizimin, resmin ve nasıl görmek gerektiğini öğrenmenin temeli olduğunu vurgulamıştır. Maestroya göre, çizmek görüntülemenin ötesinde bir şey olup, yaratmayı ve yaratıcılığı anlamanın anahtarıydı. Da Vinciye benzeme heveslileri için, çizmeyi öğrenmek görme ve yaratma yeteneğini bilemek için en iyi yöntemdir.

Ey muhteşem zorunluluk! Ey güçlü hareket! Hangi akıl senin doğana sızabilir? Hangi lisan bu harikayı ifade edebilir? Tabii hiçbiri. Bu insan sözlerinin ilahi bakışa döndüğü noktadır.

— Leonardo da Vinci, İnsan Gözünün Mucizesi Üzerine

Birçok insan "sanat yönlerinin olmadığı" inancıyla çizmekten kaçınırlar. Bunu biliyorum, çünkü ben de onlardan biriydim. İlkokuldayken haftada iki saat resim dersi vardı. Ondan nefret ederdim. Hiç yetenekli değildim ve öğretmen benim bir uçak veya ev çizmek için yaptığım ümitsiz girişimleri tenkit ettikçe korkuyla büzülürdüm. "Çizemem, hiçbir sanat yönüm yok," inancıyla büyüdüm ve bu inanç yıllarca içimi doldurdu. Sonra, kendi Rönesans eğitimi programımın parçası olarak resim dersleri almaya başladım. Bana inanın, resim yapmanın eğlenceli olduğunu ve hayata bakış açısını harika bir şekilde genişlettiğini keşfettim.

Aşağıdaki yedi varsayım sizi azami zevk almaya ve hızlandırılmış ilerlemeye hazırlar:

1. *Çizebilirsiniz.* Eğer görebiliyorsanız, çizebilirsiniz. Çizmek basit, doğal, ve eğlencelidir. Tıpkı diğer beceriler gibi, öğrenme arzusu, odaklanmış dikkat, ve pratik gerektirir.
2. *Çizmenin amacı keşiftir.* Leonardo'nun çizimleri görmedeki tecrübelerinin yansımalarıdır. Onlar bir şe-

yin doğasını keşfetme girişimidir. Çizim deneyimlerinize bu güzel keşif duygusuyla yaklaşın.

3. *Çizim size göredir.* Leonardo başkalarını memnun etmek için değil, sevdiği için çizerdi. Çizimlerinin çoğunun geniş hacimli, basılmamış not defterlerinde bulunmasından hareketle, çizme işlemine bitirilmiş ürünlere olduğundan daha fazla değer verdiği sonucunu çıkarabiliriz. Kendiniz için çizmeye öğrendikçe, bu işlemden daha fazla zevk alacaksınız ve daha derinlemesine çizdiğinizi fark edeceksiniz.
4. *Nesnelerin neye benzediğini bilmemeniz mümkündür.* Yeni bir şey keşfetmek için eskisiyle olan bağlarınızı kesmeniz gerekir. Resim yapmaya karşı en güçlü engellerden biri de, nesneler için ortaya koyduğumuz temsili "benzeme kuralı"dır. "Bunu avucumun içi gibi biliyorum" demek "Artık buna bakmama gerek yok, çünkü zihnimde yeterli bir imaj yarattım" demek anlamına gelir. Ama şimdi bir an durup hakim olan elinizin—kullandığınız elinizin—içine gerçekten bakarsanız yeni bir şey fark edebilirsiniz... cildin üzerinde ağ gibi şekiller oluşturan ince çizgiler. Veya bazı yara izleri veya renkli benekler veya cildinizin altında damar izleri, ve parmaklarınız hareket ettikçe bunların kemiklerin etrafında nasıl hareket ettiğini görebilirsiniz. Belki daha önce dikkat etmediğiniz renk değişiklikleri fark edeceksiniz. Şimdi de diğer elinize bakın. İki eliniz arasında fark görebiliyor musunuz? Bunlar zihnimizdeki "yeniden oynatma" düğmesine bastığımızda kaçırdığımız, Da Vinci gibi hemen göremediğimiz unsurlardır.
5. *Çizim egzersizlerinde içinizdeki "sanat eleştirmenini" bir kenara koymalısınız.* İçinizdeki "sanat eleştir-

meni" bir sonraki serginizde hangi eserlerinizi sergilemenize karar verirken çok yararlı olabilir, ama yeni başlayanlar için eleştiricilik erkendir. Dahası, deneyimli sanatçılar yaratıcılık sürecinde eleştiriye gem vurmanın gerekli olduğunu bilirler. Aşağıdaki egzersizleri yaparken resminizin kalitesini yargılamayı bırakın. "İyi" veya "kötü" diye damgalamayı bırakın ve sadece çizin.

6. *Ders almak yardımcı olur.* Son resim dersini ne zaman aldınız? Özel bir yetenek sahibi değilseniz, muhtemelen son resim dersini on, on bir yaşında almış olmanız gerekir. Diğer konulara da böyle yaklaştığımızı düşünebiliyor musunuz? "Kusura bakmayın, tarihte pek yetenekli sayılmazsınız, onun için artık sizin Orta Çağdan sonra devam etmenize gerek yok." Çoğu resim tekniği basit ve öğrenmesi kolaydır, fakat en azından biraz ders almayı gerektirir. Dolaysıyla başarılı bir Da Vinci resim kursu için reçete şudur: Önce olumlu bir çalışma havasına girmeniz gerekir; ilaveten dikkatinizi odaklamanız, pratik yapmanız, kendinizi ifade etmeniz, ve bu bölümde bulacağınız basit, ve adım adım verilen talimatlar becerinizi ve aldığınız zevki artıracaktır.
7. *Resim yapmak her şeyi taze olarak görmek için yaşam boyu devam eden bir işlemdir.* "Olgunlaşmış" sanatçılar daima tazelik ve "yeni başlayanların bakışını" ararlar. Eğer bir süre çizmediyseniz, içinizdeki "sanatçı" hala genç, taze, ve bıkmamış durumdadır. Sizdeki "yeni başlayanların bakışı" bu araştırma sürecini daha eğlenceli hale getirecektir. Kendinize karşı sabırlı olun, ve bugünün çizimi gelecekteki gelişim için bir işarettir.

ÇALIŞMA ARAÇLARI

Bu "gereksinmelerin" çoğunu çevrenizde bulabilirsiniz. Yoksa, yakınınızdaki bir sanat malzemeleri mağazasına uğrayarak ihtiyaçlarınızı temin edebilirsiniz. Şunları biraraya getirin:

Kağıt

1. *Üçüncü hamur kağıt* süratli skeçler için idealdir.
2. *Büyük bir çizim defteri* geri kalan egzersizler için yeterlidir. Ne kadar büyük olursa o kadar iyidir.
3. *Not defteriniz*—Leonardo ilhamın her yerde olduğunun farkındaydı, onun için her zaman boş sayfası bulunan bir not defteri taşırdı. Aşağıdaki egzersizlerin çoğu çalışma yerinizin duvarlarını dışına çıkaracak ve geniş bir dünyaya sokacaktır. İlhamın kapınızı çalacağını bilemezsiniz, ama egzersizler üzerinde çalıştıkça bunun daha sık uğradığını görecemsiniz. Dolayısıyla, Leonardo'nun yaptığı gibi siz de defterinizi her zaman yanınızda taşıyın.

Çizim Araçları

- *Grafit:* değişik yumuşaklık dereceleri daha ince ve yumuşak çizgiler sağlar. Üç değişik derecede kalem deneyin: 2B, 3B, ve tercih ettiğiniz başka bir nu-

mara. Hepsini deneyin ve en çok hangisinin hoşunuza gittiğini bulun.

- *Conte tebeşirleri:* Conte tebeşirleri grafit veya pigment, kil, ve suyun birlikte bir hamur yapılıp, çubuk halinde preslendikten sonra fırınlanmasıyla elde edilir. Dört ana renktedirler: Canlı bir kırmızı (dört tonu vardır), Bistre[1] (sepya)[2], beyaz, ve siyah (yumuşak, orta, ve sert). Conte kalemleri bir çok çeşit kağıtta çok iyi netice verir. Zengin tonlar ve yumuşak çizgiler bırakır. Etkisi Leonardo'nun kırmızı tebeşirle yaptığı kendi portresi gibidir.
- *Kömür:* Kömür atmosferik efektler için dumanlı, zengin, koyu çizgiler yapar.
- *Kalemler:* Bunlar tükenmez, mekanik, ve keçe uçlu kalemlerden, dolma kaleme benzeyen çeşitli çizim uçlu kalemlere kadar değişir. Bir deneme yapın: Çabuk çizimler yapmak için keçe uçlu kalemlerin kullanımı zevkli ve kolaydır (suda çözünür cins olmalarına dikkat edin). Beğendiğiniz bir tükenmez kalemi seçin. Ve bir dolmakalem veya değişik uçları olan hokkaya batırılarak çizen bir çizim kalemi bulun. Çizim

---

[1]Bistre: Ağaç isini kaynatarak elde edilen, ve suda eriyen kahverengi-sarı pigment (ç.n.).

[2]Sepya: Kırmızıya çalan kahverengi (ç.n.).

kalemi Da Vincinin kullandıklarına en çok benzeyenidir. (Bu tür bir kalem için biraz mürekkebe de ihtiyacınız olacaktır; mağazadaki satıcıdan önerilerini sorun.)

- *Fırça:* Bu genellikle gelişmiş bir alet olarak kabul edilir, ancak bazen bir fırçanın kayışı dayanılmazdır. Onun için bir iki tane fırçayı elinizin altında bulundurun. (suluboya veya mürekkeple beraber). Unutmayın çizgi çizen her şey bir kendini ifade aracıdır; aynadaki bir ruj, kumda bir ayak, ve gökyüzündeki bir uçağın hepsi çizim aracıdır.
- *Sizin favoriniz:* Kalemleri, Conte kalemlerini, kömürü, tebeşirleri, pastelleri, fırça uçlu markerleri, veya kaligrafi (süslü yazı) kalemlerini deneyin. En hoşunuza gideni bulmak için değişik ortamları denemek önemlidir.

Silme Aletleri

- *Silgi:* Beyaz bir lastik silgi etkili ve temizdir. Bunu fazla kullanmayı düşünmeyin. Bir kurşunkalemin arkasındaki pembe silgi koyu çizgileri dumanlandırmak için kullanışlıdır...deneyin ve görün.
- *Sıvı kağıt:* Dert etmeyin.
- *Parmak:* dumanlı hale getirmek için başka bir kullanışlı alettir.

Diğer yardımcılar

◆ Perspektif için bir cetvel yararlıdır.

◆ Bir T-cetveli düzgün açılar yapmanıza yardım eder.

HAZIRLIK

BEYİN BESLEYİCİ BİR ORTAM YARATMAK

Leonardo'nun stüdyosu müzik, çiçekler, ve güzel kokularla duyusal bir defineydi. Resim çalışmalarınız için maestronun tarzında, sakin, güzel, iyi aydınlanmış bir sığınak bulun.

VÜCUT/ZİHİN İLE ÇİZMEK

Resim yapmak bir vücut/zihin faaliyetidir. Eğer çizmeye başlamadan önce bir iki vücut/zihin ısınması yaparsanız daha çabuk öğrenirsiniz ve daha çok zevk alırsınız. Corporalita bölümünde öğrendiğiniz bütün egzersizler resme hazırlanmakta önemlidir. Jonglörlük, ve diğer iki eli kullanma egzersizleri ve Dengeli Dinlenme Durumu prosedürü vücut/zihni çizime hazırlamakta özellikle yararlıdır. Ayrıca Sensazione bölümünden Göz Avuçlaması, Yakına ve

Uzağa Odaklanma, ve "Yumuşak Göz" egzersizleri ve Connessione bölümünden Connessione Meditasyonu da yararlıdır.

İlave olarak, aşağıdaki çizim ısınmalarını deneyin. Her birinin sizi resme farklı bir şekilde nasıl "açtığına" dikkat edin.

Isınma 1: Tüm-Vücut Gökkuşakları

Çizmek için vücudunuzun hangi kısımlarını kullanıyorsunuz?

Çoğu insan eline bakıp, "Elimi" der. Ama bu aysbergin sadece görünen ucudur. En tatminkar ve ifade edici çizim bütün vücudun aktif katılımıyla yapılır. Eliniz kolunuza, kolunuz ayağınız tarafından yerden destek alan bedeninize bağlıdır. Çizerken bütün vücudunuzun aktif katılımını uyarmak için şunları deneyin:

- Her bir parmağınızla havada küçük daireler çizerek başlayın.
- Sonra elinizi bileğiniz etrafında daire şeklinde çevirin.
- Bundan sonra önkollarınızla daha büyük daireler yapın.
- Ve son olarak, dev daireler yapacak şekilde kolunuzu çevirin.
- Şimdi bütün bu daireleri yeniden yapın, ancak bu kez yerden vücudunuz yoluyla parmaklarınızın ucundan renk çizgileri çıktığını hayal edin. Bütün kainatı harika gökkuşaklarıyla doldurun.

Isınma 2: Kendi Kendine Masaj

Rahatça oturup birkaç nefes alın. Şimdi hakim elinize masaj yapmaya başlayın. Parmaklarınıza, boğumlarına, avcunuza, ve bileğinize masaj yapın ve önkol, dirsek, üst koldan omuza doğru ilerleyin. Kemik, kas, ve kirişlerin derindeki yapısını araştırın. Sonra aynı şeyi diğer tarafa yapın. Yüzünüze, boynunuza, ve başınıza yumuşak bir masaj yaparak bitirin. Alnınızda ve çene kemiklerinizdeki gerginliği gidermeye özel olarak dikkat edin.

Isınma 3: Karalama

İlk seferde her şeyi doğru yapacağımızı kim söyledi? Bunu kafamızda yaparız. Karalama egzersizleri bu inancın vücudumuzu terk etmesine yardım eder.

- Temiz bir sayfa kağıt alın ve şekiller, çizgiler, ve o andaki duygularınızın dokusunu karalayın. Eğer herhangi bir endişe taşıyorsanız, bunu kağıdın üstünde serbestçe ifade edin. Kağıt gerginliğinizi alıp, vücudunuz rahatlayıncaya ve çizmeye hazır hale gelinceye kadar devam edin.
- Gelişmiş karalamalar için sevdiğiniz bir müziği çalın ve onunla karalayın.



Maestronun not defterlerinden birinden skeçler

Gerçek Resim Yapımı

Basit Bir Başlangıç: Bildiğimiz Şekiller

Bir an durup çevrenizdeki şeylere bakın— bu kitaba, duvara asılı bir objeye, pencerenin dışında görünen bir şeye—herhangi bir şeye. Bakarken, üçgenler, daireler, kareler, doğrular, eğriler, veya noktalar bulup bulamadığınıza dikkat edin. Bu temel formlara *bölünemeyen* herhangi bir şekil var mı?

Çizmenin temel basitliğini anlamanıza yardım edecek hoş bir sır da şudur: Gördüğünüz *her şey* dairelerden, üçgenlerden, karelerden, doğrulardan, eğrilerden, ve noktalardan oluşur (bu sırayı takip etmesi zorunlu değildir). Da Vinci uzmanı Martin Kemp, Leonardo'nun "...canlı doğanın organik karmaşıklığı, hareketli şeklin en küçük nüanslarına kadar, doğa kanunları kapsamında geometrik motiflerin zengin bir şekilde karşılıklı etkileşiminde bulunur" şeklindeki inancını tanımlar.

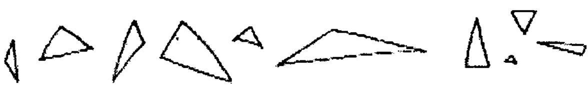


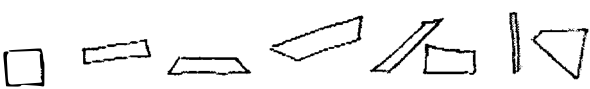
Bir günün gözlemi olarak, üçgenleri, daireleri, kareleri konu olarak alın. Sonra başka bir gün de doğruları, eğrileri, noktaları konu edin. Bu şekillerin günlük yaşamda oynadığı role dikkat edin: insanların yüzünde, mobilyalarda, sanatta, ve doğada. İzlenimlerinizi defterinize kaydedin.

Aynı zamanda bir parça kağıt alıp şu şekilleri çizin:



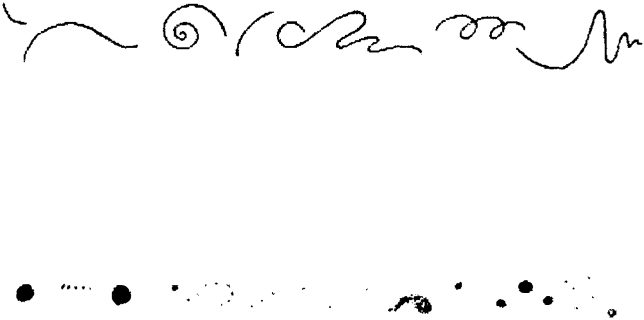
Ne kadar "mükemmel" olmadıklarına dikkat edin... bu mekanik bir çizim şeklinde değildir; şekillerimiz organiktir.





Bir "kare" dört açısı olan herhangi bir şeydir.





Bütün çizimler bu basit temel elemanların kombinasyonunu içerir.



GÖRMENİN YENİ YOLLARI

Nasıl göreceğimizi bildiğimizi zannederiz, ama Leonardo, "İnsanlar görmeden bakar..." demiştir.

Çizmek için bakmak, nesnelere daha önce hiç görmemişçesine bakmak anlamına gelir. Bir sanatçı çizim amacıyla, tanımaya ve tanımlamaya güvenmektense—örneğin, "Bu bir elmadır" diye düşünmek yerine—"elma" konseptini bir kenara bırakır ve bir süjenin niteliklerini şekiller, renkler, ve dokular olarak daha temel haliyle görür.

İşte bu şekilde görmeye çalışmak için bazı egzersizler:

Görme Egzersizi 1: Baş aşağı çizmek

Baş aşağı çizmek bizi her zamanki alışkanlıklarımızdan kurtarır. Aşağıdaki çizgilere ve şekillere bakın. Bu çizgileri ve şekilleri gördüğünüz şekilde temiz bir kağıda kopya edin.



Kurallar:
a) Çizerken bunun ne olduğunu bilmediğinizi düşünün.
b) Bitirinceye kadar kitabı tersine çevirmeyin.
c) Henüz bitirmediniz.
d) Etrafa "yumuşak" bir şekilde baktığınız bir gevşeme molası verin.
e) Gördüğünüz her şeyi kopya ettikten sonra, kağıdınızı çevirin ve ne çizdiğinize bakın.)

Görme Egzersizi 2: Diğer (Hakim Olmayan) Elle Çizim

Şimdi, diğer (hakim olmayan) elinizle Leonardo da Vinci portresini bir daha çizin. Baş aşağı ve "diğer elinizle" çizerken sezginiz, dikkatiniz, ve hassasiyetiniz üzerindeki etkilerine dikkat edin. Eğer bu egzersizler sizi hafifçe alışılmadık duygulara yöneltiyorsa, artık sanatçının dünyasına giriyorsunuz demektir.

İlk seferden sonra ikinci seferde ne gibi şeyler fark ettiniz?



Yukarıdaki şekli çizmek için hakim olmayan elinizi kullanın:
Kurallar:
a) Çizerken, ne gördüğünüzü/çizdiğinizi yüksek sesle söyleyin.
b) Ellerinizi değiştirmeyin.

Görme Egzersizi 3: Açık ve Koyu

Leonardo'nun sanata büyük katkılarından biri de, dramatik vurgulama için açıkla koyu arasındaki kontrastın kullanımı olan *chiaroscuro*'yu geliştirmesidir.

Rönesans öncesi, sanatçılar genellikle gölgeyi dışlayarak, ışığı vurgulamışlardır. Yeni başlayan sanatçılar için bu hala kolay yapılabilir bir hatadır. Hayatta olduğu gibi sanatta da daha koyu renklerdeki gölgeleri cesaretle araştırmak gerekir. Bir figür, gölgesinin zenginliğinden, ve onu çevreleyen koyuluktan şekil, boyut, ve derinlik kazanır. Maestronun belirttiği gibi, "Gölgelerin belli tespit edilebilir noktalarda sınırları vardır. Bunu ihmal edenler çalışmalarını rölyef (kabartma) olmaksızın meydana getirirler; ve rölyef resmin zirvesi ve ruhudur."

Şu basit egzersizler günlük hayatta "chiaroscuro" anlayışınızı zenginleştirecektir.

- **Gölgeleri arayın.** Gölgeleri bir günün konusu yapın. Gün boyunca güneşin hareketiyle gölgenin niteliğinin nasıl değiştiğine dikkat edin. Gözlemlerinizi defterinize kaydedin.
- **Açık ve koyu izlenimleri edinin.** Parkta bir yürüyüş yapın, veya sevdiğiniz bir kafede oturup gelen geçen insanları seyredin. Dünyanın geçişini izlerken, gözlerinizi kısarak bakın her şey

"empresyonist" [izlenimci] hale dönüşecektir. Gözleriniz sanki siyah-beyaz film çeken bir kameraymış gibi dünyayı saf bir şekilde açık ve koyu olarak görmeyi hedefleyin.

Açık ve koyuyu fark etmenin sırrı koyuluğu aramaktır. "Koyu nedir?" diye sorarken açık ortaya çıkar. Biraz pratik yaparak dünyaya bu şekilde bakmaya alışacaksınız.

Görme Egzersizi 4: Kaleydoskopik Konfigürasyonlar

Açık/koyu egzersizinde olduğu gibi, kısılmış gözlerle ilginç bir ortama girin. Ama bu sefer "Burada hangi şekiller kırmızı?" "Maviden ne haber?" "Ya yeşil?" ve benzer sorular sorun....

Renk/şekil ararken, etrafınızdaki dünya çok hoş bir heykelsi, renkli, ve kaleydoskopik nitelik alacaktır. Tadını çıkarın.

Görme Egzersizi 5: Sanatçının Çerçevesi

Evren sonsuz görünür; ancak bu sayfa sonludur, ve bu bazen sınırlayıcı görünür. Ama bir sanatçı olarak, bir sayfayı kendi lehinize tanımlamayı kullanmayı öğreneceksiniz.

Her iki elinizin baş parmaklarıyla işaret parmaklarını doksan derece açarak L şekli

meydana getirin. Bu açıları hayali bir çerçeve yapmak için kullanın. Potansiyel "konuları" gözlemek ve çizmek için izlerken, onlara ellerinizin "çerçevesiyle" bakma pratiğini yapın.

Çerçeveyi büyütüp küçültmeyi, ve sağa, sola, yukarı, ve aşağı kaydırmayı deneyin. Dikkatinizi çerçeveleme ve belirleme gücünüzden yararlanın.

Görme Egzersizi 6: Düzeltme ve Dikkati çekme

Leonardo'nun belirsizliği ustaca kullanması dikkatimizi konusuna çeker. Daha sonra Cezanne bu "dikkat çekme" işlemini, konuyu oluşturmayan belirsizliği kullanarak, kendine göre uygulamıştır. Bu belki de sanatçının en büyük gücüdür: odaklanma alanını seçmek, ve düzeltmek, uzaklaştırmak, muğlaklaştırmak, veya ikici derecede herhangi bir şey uygulamak için.

Bir konuyu bu kez ellerinizi kullanmadan "çerçeveleyin". Bunu yaparken, konu dışı her şeyin zayıflayarak kaybolmaya başlamasını sağlayın; çevredeki tüm renk ve şekilleri "sessizleştirin." Dikkatinizin odaklandığı şeylerin dışındaki her şeye ince bir peçe takın.

Gözlerinizi yumuşatın. Çevredekileri "flulaştırırken" konunuzla aranızda yeni bir yakınlık yaratın.

KONTURLAR: DIŞTAN-İÇE ÇİZİM

Kontur, dış hatlardır, konunuzun "topografisidir".

Kontur Egzersizi 1: Dokunma-çizimi

Yakındaki bir cisme bakın. Bir bitki, kitap, bardak, veya iskemle gibi bir şey seçin.

- İlk olarak işaret parmağınızla konunuzun yüzeyini tarayın.
- Sonra, kolunuzu uzatarak, bu kez sadece konunuzun yüzeyini taradığınızı "hayal ederek" parmağınızı hareket ettirin.
- Bundan sonra, fiziki parmağınızı kullanmaksızın, bakışınızın parmağınız olduğunu ve bakış-parmağınızın nesnenin dış kenarına dokunduğunu *hayal edin.* Bu sınır belirlemekten öte bir şeydir, çünkü nesne üç boyutludur; dolayısıyla siz aslında dokunma-bakışınızla yüzeyinin haritasını çıkarıyorsunuz (bu "dış kenar" *konturdur*).
- Şimdi dokunma-çizimine hazırsınız. Nesnenizin dış kenarını parmak-bakışınızla çizin, ama bu sefer kaleminizin kağıdın üzerindeki ucu, hayali dokunma-bakışınızın bir "uzantısıdır".

Kurallar:

a) Parmak-bakışı ile nesnenizin haritasını çıkarırken gözlerinizi onun üstünden ayırmayın.
b) Bakışınızı konturun etrafında çok yavaş hareket ettirin.
c) Kaleminizin ucunu sayfanın üzerinde gözünüzün kontur etrafındaki hızıyla aynı hareket ettirin.
d) Çiziminizin öncesini veya sonrasını düşünmeden, sadece o anda dokunma-çizimini yaptığınız noktayı dikkate alın.
e) Kendinizi baktığınız şekle gerçekten dokunduğunuza inandırın.
f) Konturu tamamlamadan kalemizi kaldırmayın veya kağıdınıza bakmayın.

Tamamlanan çizim muhtemelen nesneye benzememekle beraber, dokusunun ve derinliğinin saklı niteliklerini ortaya çıkaracaktır. Bu dokunma-çizimi egzersizi konturun öğrenilmesinde kinestetik bakımdan zenginlik içerir.

Kontur Egzersizi 2: Elinizi hatırladınız mı?

Daha önce "bir şeyi avucunuzun içi gibi bilmek" kavramından söz etmiştik. Sonra da elin kendisini inceledik. Artık elinizi gerçekten tanıyorsunuz, değil mi? İyi. Şimdi, elinize bakmaksızın, gözlerinizi kapayıp

onu zihninizin gözünde yeniden yaratın. Sonra, yeni bir sayfa kağıt alın, ve elinizin konturunu ezberinizden çizin.

Bitirince, gerçeğine ne kadar benzediğine bakın. İyi veya kötü olarak düşünmekten kaçının. Kendinize sadece ne kadar benzediğini, ne kadar farklı olduğunu sorun.

Maestronun da önerdiği gibi, periyodik olarak durup resminize ve nesnenize uzaktan bakın. Yaptığınız şeye aynadan ve değişik bir açıdan bakın. Algılamanızdaki değişikliklere dikkat edin ve resminize dönün.

Kontur Egzersizi 3: Elinizi dokunma-çizimi ile Çizin

Şimdi hakim olmayan elinize bakın. Yavaş, araştırıcı bakışınızın temasınız olduğunu düşünün. Dokunma çiziminizin (dış hatları belirlemekten öte) üç boyutlu bir harita çıkarma işlemi olduğunu hatırlayın. Nesneye "dokunduğunuzda" gölgeler sizi yanıltmasın, ister ışıkta ister gölgede olsun dokunduğunuzda aynı hissi verecektir. Kontur Egzersizi 1'deki dokunma-çizimi kurallarını takip edin.

Kontur Egzersizi 4: El Konturu

Artık elinizin kontur çizimine hazırsınız. Bu aynı dokunma-çizimi gibidir, ancak bu sefer bir nesneye bir kağıda bakabilirsiniz. Ve kalemin ucunu kağıttan kaldırabilirsiniz.

Şimdi orijinal dokunma-çizimi nesnenizin bir kontur çizimini deneyin.

ÇİZME HAREKETİ

Leonardo doğanın derinliklerine indikçe, her şeyin devamlı olarak hareket ettiğini ve değiştiğini gördü. Çizimleri, hareketsiz görünen cisimlerde bile bu temel niteliği yansıtan bir iç dinamizme sahiptir.

Önceki çizim egzersizlerimizin çoğu yavaş, düşünceli, ve tasarlanmış bir yaklaşım gerektirir. Çizim hareketinde, daha hızlı, daha dinamik bir yaklaşıma döneceğiz.

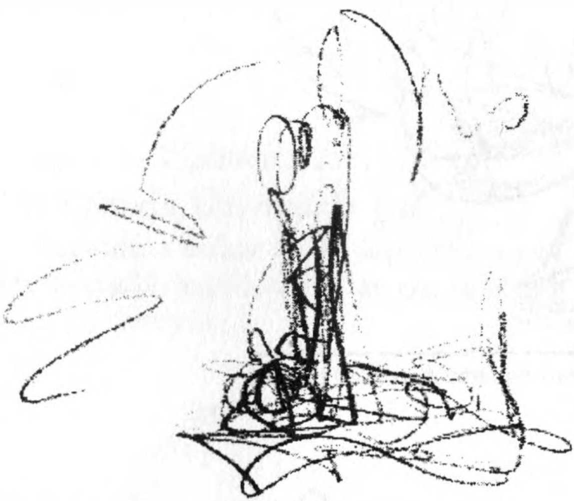
Hareket Egzersizi 1: Düşen Cisimler

- Bu egzersizde, bir cismin düşüşündeki "temel hareketi" gözlemleyin. Kumaşları, bir eşarbı, peçeteyi, yaprağı, veya bir tüyü elinizden bırakın...ve düşmelerini izleyin. İdeal olarak, bir akarsu kenarında birkaç saat oturun veya banyoda musluğu açıp suyun akışını izleyin. "Düşen cisimleri" bir günün konusu yapın. Düşen nesneler üzerinde en az üç yeni gözlemde bulunun. Bu gözlemlerinizi defterinize kaydedin.
- Sonra düşen bir cismin hareketinin "izlerini" çizmeyi deneyin. Bu izleri kendi bedeninizde hissetmeyi hayal edin. Leonardo şunları önermiştir: "Kartondan bazı şekiller kesin ve onları balkondan havaya fırlatın; sonra düşerlerken her birinin farklı safhalarda yaptığı hareketleri çizin." *Marcel Duschaps'ın Nu-*

de Descending a Staircase (Merdivenden İnen Çıplak) tablosu görme üzerine Da Vinci türü egzersizlerden esinlenmiştir.

Hareket Egzersizi 2: Duran Hareket

Bıkıp usanmadan, bir kase, bir kumaş, bir uyuyan köpek, veya eski bir ayakkabı gibi duran bir cismin özünü çizin.



Sanatçının çalan bir telefon yorumu

Hareket Egzersizi 3: İnsanlarda Hareket

Topluma açık bir yerde—tren istasyonları ve hava alanları idealdir—uygun bir yer bulun ve insanların hareketlerini izle-

yin. Maestronun önerdiği şu egzersizi yapın: "...hareket eden figürlere keskin olarak bakın... ve ana hatları çabucak not edin: Ör-



Bir öykü anlatan yazarın hareketli çizimi,



Hareketteki figürler: Ana hatlar

neğin baş için bir O koyun ve kollar için düz ve eğik çizgiler çizin, aynı şeyi bacaklar ve gövde için de yapın."

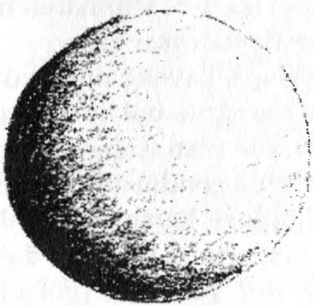
GÖLGELEME VE "HACİM VERME": İÇTEN-DIŞA MADDE

Kağıt üzerindeki bir işaret iki boyutlu bir olgudur. Sanatçının mücadelesi iki boyutu üç veya daha fazlaya çıkarmaktır. Gölgeleme ve hacim verme bu değişimin anahtarlarıdır.

Gölgeleme Egzersizi 1: Bir Kürenin Üzerindeki Işık



Kağıdınıza birkaç tane daire çizin ve aşağıdaki gibi değişik açılardan ışık ve gölge vermeyi deneyin:



Gölgeleme Egzersizi 2: Güneşteki Elma

Bu egzersiz bir elma, veya temel şekillerden birine sahip bir şeyle yapılabilir.

Bir cismin "gerçek niteliğini" aksettirebilmesi için ışığa karşı gölgelerin bir anlamı olması gerekir. Açık/koyu egzersizinde gözlerinizi kıstığınızı ve aydınlık ve karanlığın gölgelerini nasıl fark etmeye başladığınızı hatırlayın. Şimdi bu bilinci elmanıza uygulamanın zamanı geldi.

Elmayı yanınızda basit bir sathın üstüne koyun. (Bu düz renkli bir tabak, bir kağıt parçası, bir masa, bir kumaş—görüşe müdahale etmeyecek herhangi bir şey olabilir.) Şimdi bir elmaya bir kağıda bakarak tabaktaki elmanın dış çevresinin konturunu yapın.

(Onun eskisiyle aynı elma olmasına rağmen, başka bir açıdan veya başka bir ışık altında asla aynı görünmeyeceğini; dolayısıyla aynı şeyi iki defa yapmanın mümkün olmadığını fark edeceksiniz.)

Şimdi esas ışık kaynağının ne olduğuna ve nereden geldiğine bakın (bazen birden fazla olur: hakim olan ışığı seçin, ve mümkünse diğerlerini söndürün). Elmanın üzerindeki aydınlık ve karanlık kısımları ayırt etmek için gözlerinizi bir defa daha kısın. Fark ettiniz mi? Karanlık (gölge) kısmın ışık kaynağının aksi tarafında olduğuna dikkat edin. Eğer değilse tekrar bakın.

- Kağıdınıza, küçük bir güneş çizerek ışığın nereden geldiğini belirtin. Yumuşak bir kurşun kalemle elmanızın karanlık tarafını gölgelendirmeye başlayın. Gölgeleme bir katkı işlemidir, onun için Da Vincinin yaptığı gibi ince "tabakalar" halinde gölge verin.

Gölgelerken, gözlerinizi açık/koyu da olduğu gibi kısmaya devam edin. Bu gölgelerin ne kadar koyu olduğunu belli edecektir.

Gölgeleme Egzersizi 4: Değer Tablosu

Resimde, değer bu eserin bir mezatta kaç para edeceği anlamına gelmez. Bu, gölgenin derinliğini temsil eder.

EN AÇIK	ORTA AÇIK	ORTA	EN KOYU

Sayfanızın altına, yukarıdakine benzer bir değer tablosu yapın:

Gölgeleme Egzersizi 5: Küre Değerleri

Gölgelediğiniz küre çizimlerinden birine dönün. Değer tablonuzu gözden geçirin, ve kürenize ve tablonuza gözlerinizi kısarak bakın, sizin gölgelerinizin en açık, orta açık, orta, veya en koyu değerlere ne kadar uyduğuna bakın. Örneğin, aşağıdaki gölgeli şekilde, farklı koyuluk "seviyeleri" kabaca bu dört değer kategorisine ayrılabilir. Bu egzersiz farklı değerleri ayırt etme ve gölgelemeyi basit gruplara indirgeme yeteneğinizi geliştirir. Sonra daha rafine değer varyasyonları ilave edebilirsiniz.

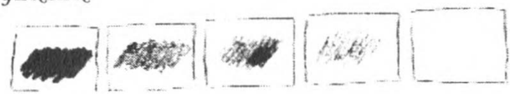
Gölgeleme Egzersizi 6: Biraz Daha Meyve

Birkaç tane elma ve armut alın. (Düz doku dikkatinizi yüzey şekillerinden ziyade gölgeler üzerine toplamanızı sağlayacaktır.) Sonra onları bir kabağa yerleştirin. Işık kaynağını belirleyin, ve onu sayfanızın kenarına küçük bir güneş simgesi ile işaretleyin. Yüzeydeki meyvelerin genel şekline bakın. Üst üste binmeler var mı? Gözlerinizi kıstığınızda hangisi ön plana çıkıyor? Farklı değerlerin paternleri nedir?

Şimdi resminizi "çerçeveleyin". Sonra kontur ve gölgelemeyi kullanarak, önünüzdeki duran yaşamı çizin. (Arasıra durup çalışmanıza uzaktan bakmayı unutmayın.)



DEĞERLER



GÜÇLERİNİZİ BİRLEŞTİRMEK

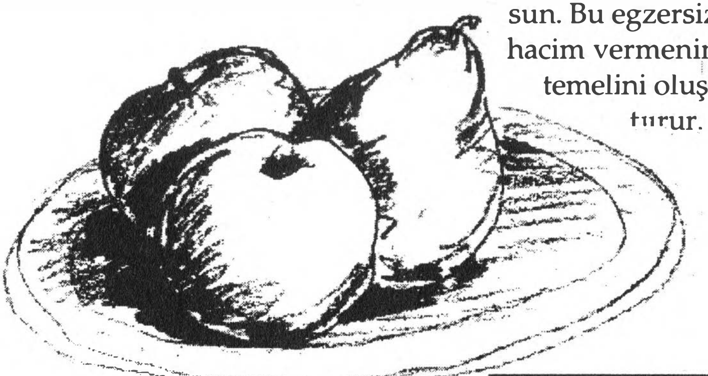
Biraz önce öğrendiğiniz gölgeleme teknikleri çok etkilidir, fakat cisimlerin bütünlüğünü içerden dışarı doğru ortaya çıkarmak için özel bir derinlik yaratma sırrı ile tamamlanmalıdırlar. Bu derinlik yaratma sırrı "hacim verme" olup, biçim verme olarak da bilinir. Hacim verme bir nevi "büyüklük" duygusu yaratmaktır. O olmaksızın, şekiller cisim gibi görünmek yerine makyaj gibi derinliklerini kaybetmiş gibi görünür.

Hacim Egzersizi 1: Çok Kırmızı Elma

Bu egzersizden azami yarar sağlamak için, kendinizi eline biraz önce kırmızı bir tebeşir geçirmiş dört yaşında bir çocuk olarak farz edin.

Sonra parlak kırmızı bir elma bulun. Önünüze iyi aydınlatılmış uygun bir yere koyun. Hayali mürekkep kuyunuzda aynı kırmızı renkten bir havuz yaptığınızı düşünün... ve tam olarak hayat dolu, vıcık vıcık bir kırmızı oluncaya kadar doldurmaya devam edin. Şimdi kırmızı bir kalem alıp kağıdınıza kırmızı bir nokta koyun.

Elmayı canlı bir varlık olarak düşünün; kırmızı renginizle onun özünü arıyorsunuz. Şimdi elmayı içerden dışarı doğru "doldurmaya" başlayın. En kırmızı tarafını gerçekten kırmızı yapın, ve fazla renk içermeyen dış kenarları bırakın, bu da belli olsun. Bu egzersiz hacim vermenin temelini oluşturur.



Basit duran hayat[1]

Hacım Egzersizi 2: Şekil Verme

Bu egzersizde kilden model yapan bir heykeltıraşın duygularını arayacağız. Dola-

[1]Duran hayat (still life): Natürmort (ç.n.).

yısıyla kendinizi konusunu oluşturmak için gerekli miktarda kili uygun yere koymuş bir heykeltıraş olarak düşünün. Şimdi, şeklin boşlukları olan yerinde kilinize bastırarak, ve çizgilerini vererek heykelinizi ortaya çıkarın.



Uyuyan bir köpeğe hacim vermek

Bir nesne, tercihen (köpek, kedi, karı, koca, çocuk, veya bir arkadaş gibi) canlı bir şey seçin. Daha önce yaptığımız gibi bir conte tebeşirinin, ucu yerine, düz kenarını kullanarak nesnenizin şeklini çizin.

Şeklin içeri girdiği yerlerde, tebeşiri sayfaya daha fazla bastırın (daha koyu bir gölge bırakır); ve şeklin dışarı çıktığı, size ya-

kınlaştığı yerlerde tebeşiri daha hafif sayfaya ancak değecek kadar sürün. Bu resmin "maketini yaptığınızı" tahayyül edin.

Hacim Egzersizi 3: Bir Elmanın Anatomisi

Bu, bize bilimsel olarak bir elmanın özünde ne olduğunu ve bu kitlenin bir elma şekli vermek için nasıl yapılandığını göstermeyi amaçlayan gelişmiş bir Da Vinci türü meyve deneyidir.

Üç tane parlak, zevki okşayan elma alın. Her birini elinize alıp, ağırlığını, dokusunu, ve dengesini hissedecek şekilde çevirin. Rengini sanki bir büyüteçle bakıyormuş gibi gözlemleyin. Yüzeydeki şekillere bakın. Her bir elma arasındaki farklar nedir? Gözlemlerinizi defterinize kaydedin. Her konturun yaylarına dikkat edin. Her birini kendine özgü yapan ve aklınıza "elma" geldiğinde sıradan "elma imajından" farklı olan bu elmanın gizli kalmış farklılıklarını bulun.

Artık elmalarınızı yakından tanıyorsunuz, otopsiye hazırız. Elmaların iç yapısını öğrenmek için kesmenin ("dilimlemenin") zamanı. Üç ayrı perspektifi görebilmek için, bir elmayı ortasından yatay olarak, diğerini dikey olarak, ve üçüncüyü de çapraz olarak kesin.

Sonra elma parçalarını tabağa yerleştirin. Tabağı bir yüzeye koyun, ve bu "öz" ça-

lışmasını çizmeye hazırlanın. Işık kaynağına dikkat edin. Değeri ölçmek için gözlerinizi kısın. Yüzeylerin ışığın yansıması için nasıl farklı "düzeyler" meydana getirdiğini not edin. Şimdi natürmortunuzun özü için hazırsınız.

Bunu bitirdikten sonra, bütün bir elma çizin. Resminizin elmayı içten dışa tanımanızı yansıtmasını sağlayın.

PERSPEKTİF

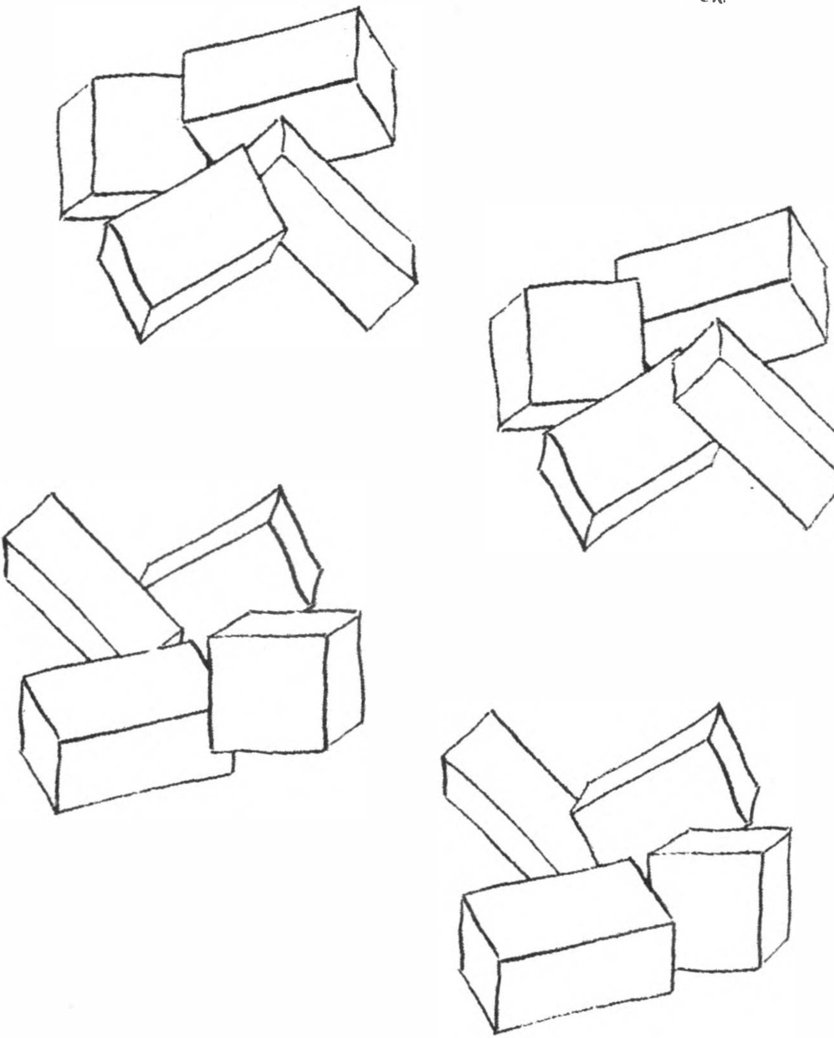
Gölgeleme ve hacim verme derinlik ve boyut verir, perspektif de bunları kendi içinde bütünleştirir.

Perspektif Egzersizi 1: Uzak Ufuklar

Maestro uzak ufukları gözlemek için saatler harcamıştır. Şöyle yazar:

- "Eşit büyüklükteki cisimlerden göze en uzak olanı en küçük gözükür."
- "Hepsi eşit büyüklükte ve eşit mesafede olan cisimlerden en parlak olanı göze en yakın ve en büyük görünür."
- "Gözle arasında aydınlık bir atmosfer bulunan karanlık bir cisim nispi olarak daha mavi görünür."

Leonardo'dan önce, arka plandaki ve ön plandaki nesneler aynı boyut, değer, ve renkte resmedilirdi. Perspektif araştırmanı-



za uzak ufku ve sonra da ileriyi çalışarak başlayın. Perspektifi bir günün konusu yapın ve gözlemlerinizi kaydedin.

Perspektif Egzersizi 2: Bindirme

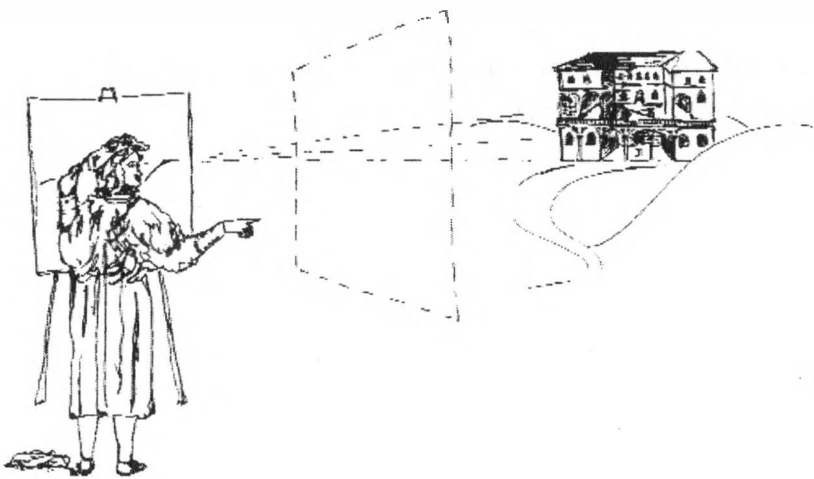
Hangisi önce gelir? Öndeki. Diğerinin üstüne binen nesne daha önde görünür. Bu o kadar temel bir prensiptir ki gözden kaçırabiliriz. Bu basit gözlem nesneler arasındaki ilişkinin görünür ilişkisini tartışılmayacak şekilde açıklar. Örneğin diğer sayfadaki dört çerçeve aynı şekilde çizilmiş dört kutuyu içerir. Birbirleriyle herhangi bir konum ilişkisi içinde olabilirler. Ancak, kutuları farklı bindirmelerle izleyecek olursak, bazıları uzaklaşmış gibi görünürken, diğerleri öne çıkmış gibi görünecektir.

Önce belli bir kutunun dış görünümünü izleyin. Sonra ikinci kutunun hatlarına bakın (birinci kutunun "arkasında" kalan çizgileri ihmal edin). Sonra benzer şekilde üçüncü ve dördüncü kutuları gözden geçirin.

Sonraki çerçevelerde, her resimde en yakına farklı bir kutu gelmektedir. Bindirmenin büyüklüğü etkilediğine dikkat edin. Bir kutunun en büyük veya en küçük olması önemli değildir; nispi mevkiine göre daha yakında veya daha uzakta görünebilir.

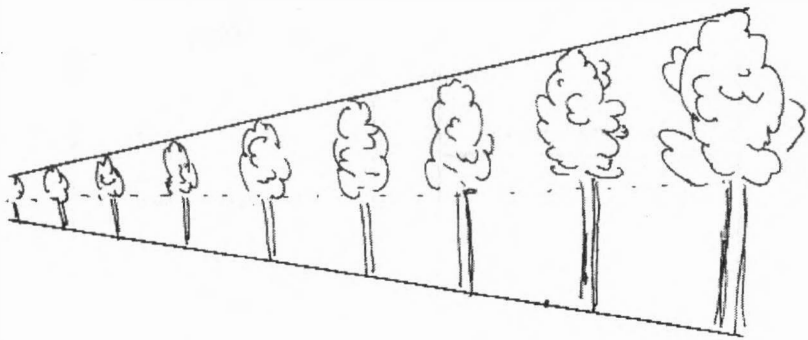
Perspektif Egzersizi 3: Kağıdım Konumun Yolunda

Konunuzu bir kere "çerçeveledikten" sonra, bilhassa çizim yaptığınız satıh masanın üstüne düz olarak yatıyorsa veya bir resim sehpasının üzerinde eğik olarak duruyorsa, zaman içinde aynı perspektifi muhafaza etmek biraz sıkıntılı olabilir. Kağıdınız veya tuvalinizin nerede ve nasıl durduğunu unutun. Onun yerine, *daima* kağıdınızın veya tuvalinizin sizinle çizdiğiniz nesneler arasında dikey olarak durduğunu hayal edin. Gerçekte kağıdın veya tuvalin *içinden* gördüğünüzü ve onların üzerinden geçtiğinizi varsayın. Dolayısıyla bir şeyi çizerken, daima kendinizle nesneniz arasındaki hayali kağıda göre hareket edin.



Perspektif Egzersizi 4:
Küçük-Uzakta... Büyük-Yakında

İnsanlara uzaktan bakarken ne kadar küçük göründüklerini hepimiz fark etmişizdir. Bu ölçü değişimini otomatik olarak mesafeleri ölçmekte kullanırız. Bindirme egzersizinde nispi mevkiin birçok bilgi verebileceğini öğrenmiştik. Ama bir kez nesnelerin sırasını öğrenirsek, büyüklük ikinci önemli faktör haline gelir Örneğin, aşağıdaki resimde, ağaçlar küçüldükçe ne oluyor?



Bir sonraki resimde, noktalı çizgiler geriye kalan parmaklıkları doldurmuştur, ve ölçü ve mekan varyasyonu için bir önsezi "hissi" duymaya başlarsınız.

Aşağıdaki egzersizler perspektifin can alıcı noktalarını tanıtırlar: ufuk hattı (Göz seviyeniz) ve kaybolma noktası.

Perspektif Egzersizi 5: Ufuk-Göz Seviyesi

Cetvelinizle, kağıdınıza yatay bir çizgi çizin ve onu göz seviyesi olarak işaretleyin. Onu sayfanızın değişik yüksekliklerine çizmeyi deneyin.

Göz seviyesini belirlemek esastır, çünkü resimler karmaşık hale geldikçe, göz seviyesi dağlar, binalar, veya ağaçlarla örtülebilir; buna rağmen bir resimde her şey göz seviyesine göre çizilir.





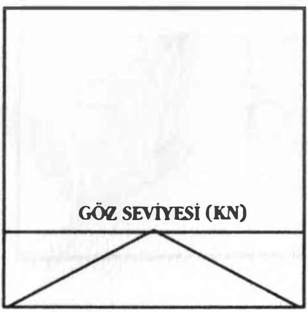


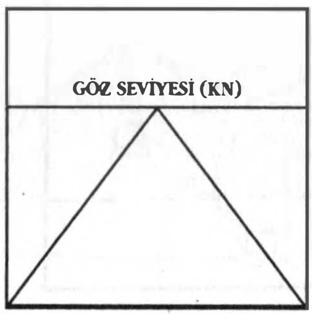


Perspektif Egzersizi 6: Kaybolma Noktası

Şimdi göz seviyelerinize dönün, ve bir conte tebeşiriyle, merkeze yakın bir yere bir nokta koyun. Bu noktaya kaybolma noktasını temsilen "KN" deyin.

Bu noktadan, kağıdınızın her iki alt köşesine birer doğru çizin. Ortaya çıkanın geniş bir cadde olduğunu fark edeceksiniz. Göz seviyelerinin cadde üzerinde yarattığı etkilere dikkat edin.





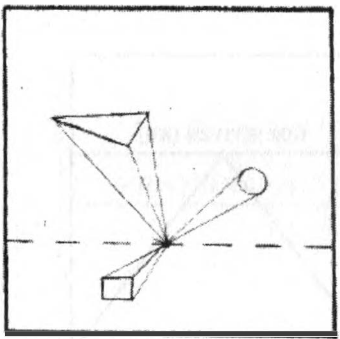


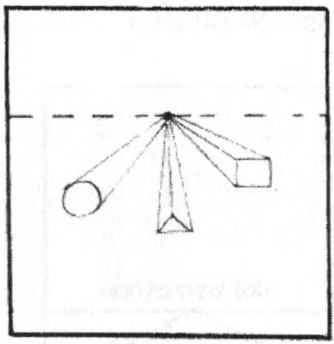


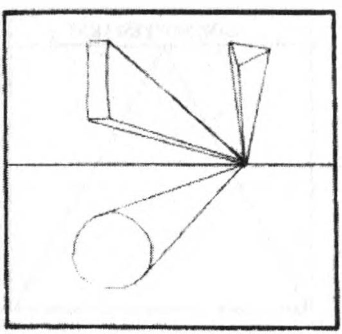
Perspektif Egzersizi 7:
Perspektif Üstünde bir Kare

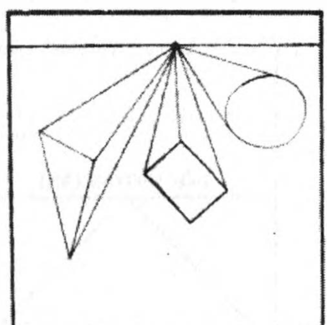
Cetvelinizle, hafif noktalı bir ufuk hattı çizin. Bir kaybolma noktası seçip işaretleyin. Sonra çerçevenin içine bir üçgen, bir kare, ve bir daire çizin. Kaybolma noktasını aklınızda tutarak, üçgeni, kareyi, ve daireyi kaybolma noktası yönünde üç boyutlu hale getirin.

Geriye çekilip şekillerinizin bir "anlam" ifade edip etmediğine bakın.



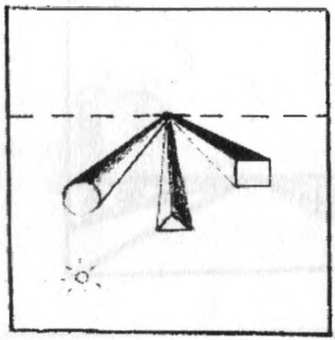


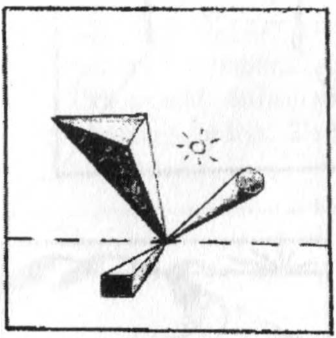


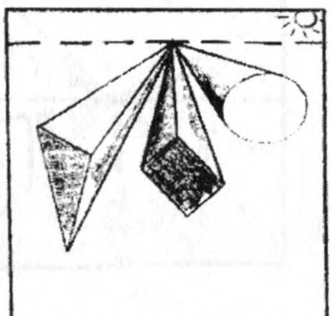


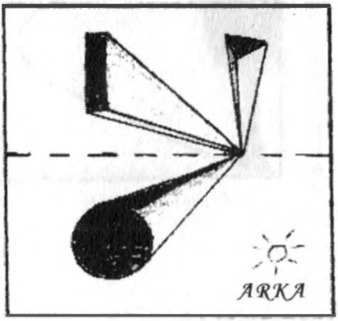
En iyi örnekte, bir ışık kaynağı seçin ve onu küçük bir güneş simgesi ile işaretleyin. Sanki gölgelenecek cisim sizmişsiniz gibi, ışığın yönünü "hissetmek" için bir an durun. Yumuşak bir grafit kalemle, üç boyutlu şekillerin ışık kaynağından uzak kalan taraflarını gölgelendirin (ince tabakalar halinde gölgelemeyi unutmayın).

Yukarıdaki uygulamadan tatmin olduktan sonra, diğer şekil varyasyonları ile pratik yapmayı deneyebilirsiniz.



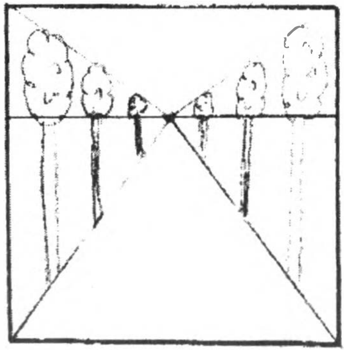


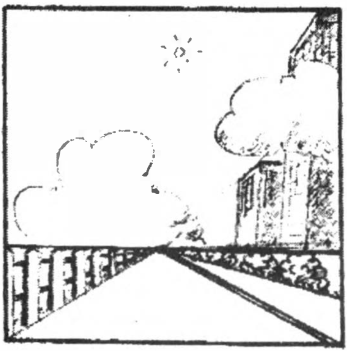


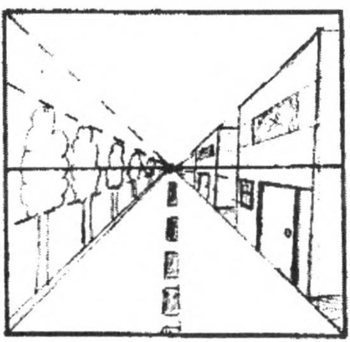


Perspektif Egzersizi 8: İlginç bir Cadde

Önceki gibi, cetvelinizle bir ufuk hattı çizin. Bir kaybolma noktası (KN) işaretleyin. KN'den çerçevenin alt ve üst köşelerine doğrular çizin.







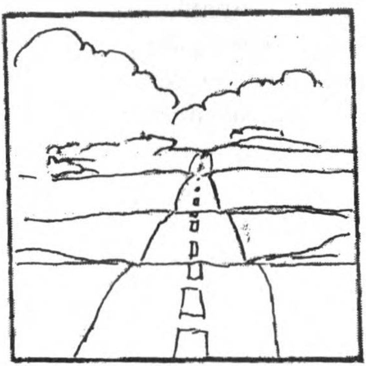


Şimdi sırayla küçülen şekilde, parmaklık egzersizinde olduğu gibi, cadde boyunca bir sıra basit ağaç çizin.

Caddenin diğer tarafına, üç boyutlu üçgen, kare, daire egzersizine benzer şekilde birkaç tane "kare" şeklinde bina çizin. Bütün dikey (yukarı ve aşağı) çizgilerin paralel olmasına dikkat edin. Ayrıca, kaybolma noktası yönüne doğru hayali bir çatı çizgisi olmasına da dikkat edin. Bu sizin küçülen ölçünüz için referans teşkil edecektir.

Perspektif Egzersizi 9: Peyzaj (Kır manzarası)

Perspektif anlayışınızı derinleştirmek için kırlara bakın. Defterinize skeçler çizmeyi deneyin.



MESAFE ÜSTÜNDE TABAKALAR

MESAFE İLE DEĞER DEĞİŞMESİ



EZBERE ÇİZİM

Ezbere Çizim Egzersizi 1: Yüz Hafızası—Siz

Hafızanızdan, aynaya bakmadan, yüzünüzü çizin. İmzalayın. Tarih atın. Gülümseyin.

Ezbere Çizim Egzersizi 2: Yüz Hafızası—Bir Arkadaşınız

Size yakın birini düşünün. Bu insanın yüzünü zihninizin gözüyle hatırlayın, ve bir sanatçı olarak onu incelemeye başlayın. Ana şekilleri ve bir niteliğin diğeriyle ilişkisini not edin. Hangi özellikler ön plana çıkıyor? Nerelerde simetri ve asimetri var?

Konturları düşünün. Yanaklar belirgin mi? Geri planda mı? Gözler çukurda mı? Yüzün girintili ve çıkıntılı yerleri neresi? Zihninizin bakışıyla ona dokunduğunuzu hayal edin, ve yüzün konturlarını takip edin. Zihin bakışınızla bütün yüz üzerinde gezdirin; hiçbir noktayı unutmayın.

Şimdi ezberinizden bu yüzü çizin.

Sonra arkadaşınızın yüzünü incelemek için bir fırsat yaratın. Hafızanızda nelerin "eksik" kaldığını not edin. Her hafıza çizimi bir sonraki gözleminizi daha zenginleştirecek ve rafine edecektir.

Ezbere Çizim Egzersizi 3: Çalışma İçin Bir Burun

Leonardo "nasıl bakılacağını öğrenmek" için şu egzersizi önermiştir: "...ilk önce çeşitli tip başlar, gözler, burunlar, ağızlar, çeneler, boyunlar, ve ense ve omuzları ezbere öğrenin. Örneğin burnu ele alalım; bunlar on çe-



Leonardo'nun Profil Çalışmaları, Windsor Koleksiyonundan

Çalıştığınız bir şeyi ezbere öğrenmek için isterseniz, şu yöntemi takip edin: Aynı şeyi çok kere çizdiğinizde bunu ezbere öğrendiğinizi zannedersiniz. Bir kere de modelsiz yapmayı deneyin: Fakat ince bir cam üzerine modelin ana hatlarını çizin ve sonra bunu modelsiz yaptığınız resmin üstüne koyun. Bu hataları bir daha yapmamak için nerelerde hata yaptığınızı, model ile ve modelsiz yapılan şekillerin nerelerde çakıştığını veya farklılık gösterdiğini iyice görün. Tekrar modelinize dönün ve zihninizdeki hatalı şekli düzeltinceye kadar kopya edin.

—Leonardo da Vinci

"Sevgili seven tarafından algılandığı şekliyle çizilir..."
—Leonardo da Vinci

şittir: Düz, kemerli, çökük, dikkat çekecek kadar merkezin altında veya üstünde, gaga, maymun gibi basık, normal, yuvarlak, sivri. Profil için bu bölünmeler çok geçerlidir. Önden bakarken, burunlar on iki çeşittir: Ortası kalın, ortası ince, ucu geniş tabanı dar, veya tabanı geniş ucu dar, burun delikleri geniş veya dar, veya alçak veya yüksek, deliklerin ağzı ucu tarafından örtülü veya görünür durumda. Benzer şekilde diğer niteliklerinde de çeşitli ö-



Francesco Sforza'nın Yüzünü İnceleyin

zellikler bulabilirsiniz. Bunun için doğada çalışmalar yapıp bunları hafızanıza nakşetmeniz gerekir."

Maestronun izinden giderek, yüzleri bir günün konusu yapın. Sonraki bir gün de burunları konu olarak alın. Cepheden ve profilden değişik tipleri çizin. Sonra aynı şeyleri gözler, ağız, vb. için yapın.

Ezbere Çizim Egzersizi 4: Yüz Çalışması

Yüzlere ve diğer nitelikleri bir süre çalıştıktan sonra, bir arkadaşınızın yüzünü incelemeyi deneyin, tercihen de daha önceki egzersizde yüzünü ezberden çizdiğiniz arkadaşınızı. Şu adımları takip edin:

—Arkadaşınıza onu sanki ilk kez görüyormuş gibi bakın.
—Yüzünü geometri açısından inceleyin. Üçgenlere, dairelere, ve kareleri arayın. Doğruları, eğrileri, ve noktaları not edin.
—Eğer arkadaşınız izin verirse, yüzüne parmaklarınızla nazikçe dokunup, konturları ve dokuyu araştırın.
—Sonra geriye çekilin ve yüzünün yavaşça dokunarak-çizimini yapın.

—Sonra gölgeleri inceleyin. Gözlemlediğiniz değerleri yansıtan çabuk bir taslak çizim yapın.

—Şimdi, yumuşak bir Conte tebeşiriyle, arkadaşınızın süratli bir soyut "maket" resmini yapın. Gördüğünüz derinlikleri ve dolgunlukları ortaya çıkarın.

—Sondan bir önce olarak da, arkadaşınızın yüzünün hakim olmayan elinizle çabuk bir çizimini yapın.

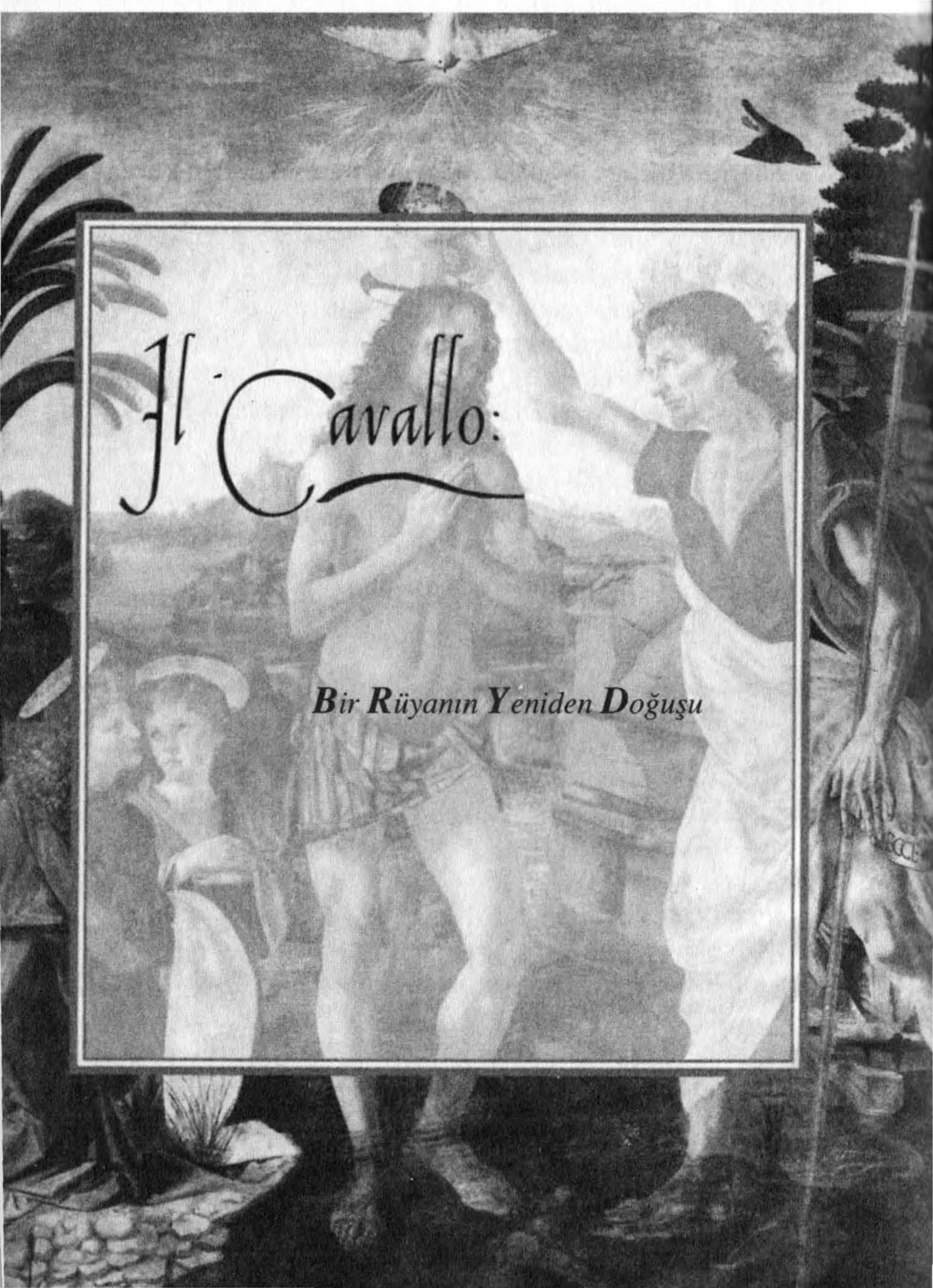
—Son olarak, yüz çalışması egzersizinden öğrendiğiniz her şeyi bir araya getiren bir resim yapın.

Ezbere Çizim Egzersizi 5: Kendini Çizme Çalışması

Egzersiz 4'deki bütün adımları aynadaki kendi güzel yüzünüz için uygulayın.

Yeni Başlayanlar İçin Da Vinci Çizim Kursu "bakmayı öğrenme" sanatına gönül verenlere yaşam boyu esin vermek amacıyla düzenlenmiştir. Maestronun anlayışına göre, resim yapmak, dünya ile gözleriniz vasıtasıyla sevişmek demektir. Renklerin kokusunu, kütlenin gücünü, aydınlığın ve karanlığın romantizmini içinize çekin. Tekrarlayın, araştırın, kendinizi bırakın, soluyun, ve zevk alın. Resimlerinizle olan ilişkilerinizden azami yarar sağlamak

için imzalayın, tarih atın, ve hepsini muhafaza edin. Resimleriniz dünya görüşünüzün gelişiminin harika bir kaydı olacaktır.



Il Cavallo:

Bir Rüyanın Yeniden Doğuşu

1977 de *National Geographic* dergisi "Hiç Olmayan At" başlıklı bir makale yayınladı. Makale, Leonardo'-nun Sforza süvarisi anıtı tasarısını tanıtıyor ve yaptığı modelin 1499 da tahrip olmasını anlatıyordu. Charles Dent adında bir pilot ve sanat koleksiyoncusu bu makaleyi okudu ve bir hayal kurdu: Leonardo'nun atını—Il Cavallo—inşa etmek ve onu İtalyan halkına Rönesans hazineleri için teşekkür olarak vermek.

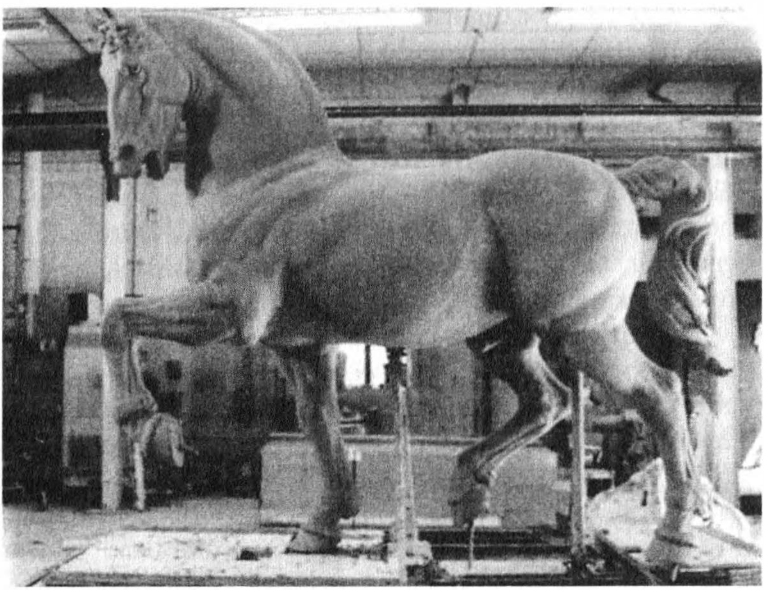
Dent, bu hayali gerçekleştirmek için Rönesans uzmanları, heykeltıraşlar, metalürjistlerden oluşan olağanüstü bir ekip kurdu ve şahıslardan ve şirketlerden bağışlar topladı. Cebinden bir sürü para harcadı, hatta kaynak yaratmak için kişisel sanat koleksiyonundan bazı eserleri sattı. Bunu da keyifle "ata saman almak için" diye niteledi. Proje hız kazandıkça, dünya basınında önemli ölçüde dikkat çekti, ve 1992 Ağustosunda Tallix Sanat Vakfı *Il Cavallo*'nun tam ölçülerinde bir modelini ortaya çıkarmayı başardı. Ancak çok ilginç bir şekilde, at üretim safhasındayken—model tamamlanıp coşkuyla karşılandığında, ancak döküm aşamasına geçilmeden—Gaskon savaşçıları tarafından tahrip edildiği aşamada, Dent öldü. Ölümünden hemen önce, bir avuç dolusu arkadaşı ve destekçisi ona projenin tamamlanacağı vaadinde bulundular.

Dent'i izleyen *vizyonerleri* 1982'de kurduğu kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Leonardo da Vincinin Atı Şirketi veya LDVHI aracılığıyla atı hayata geçirmeyi başardılar. *Il Cavallo*'nun 10 Eylül 1999'da—orijinal modelin tahrip edildiği günden beş yüz yıl sonra—Milano'da açılışının yapılması programlandı. LDVHI'nin aşağıdaki beyanı her şeyi özetlemektedir:

Bu projenin amaçları, dahi Leonardo'yu saygıyla anmak ve çizimlerine uygun olarak muhteşem bir at in-

şa ederek anısını yaşatmak; Atı *takdim ederek toplumumuzun zenginleşmesine katkıda bulunan bütün İtalyanları anarak, bunu Amerikan halkından İtalyan halkına bir armağan olarak sunmaktır. Bu armağan, bugün Amerikanın merakına, hayal gücüne ve yaratıcılığına esin veren İtalyan Rönesansının büyük kültürel, sanatsal, ve bilimsel mirasına minnettarlığın bir ifadesidir.*

At, Leonardo'nun İngiltere, İspanya, İtalya, ve Fransa'da arşivlenen orijinal çizimlerine sadık kalınarak, ve Leonardo'nun ve Rönesans'ın ruhuna uygun olarak inşa edilmiştir.



Leonardo da Vincinin çizimlerine uygun olarak yeniden yaratılan Sforza atı modeli

Daha geniş bir açıdan, At'ın önemi Hürriyet Abidesi ile eşdeğerdedir ve ulusal sınırların ötesine geçer. *Il Cavallo* bin yıl boyunca savaşın yıkıcılığına karşı olmanın ve ülkeler arasındaki dostluğun bir sembolü olarak kalacaktır.

Eğer bu tarihi projeye katkıda bulunmak isterseniz, Leonardo da Vinci's Horse, Inc., P.O.Box 396, Fogesville, PA 18051-0396. Telefon: (610) 395 4060 ile temas edebilirsiniz. Milano'da görüşmek üzere...

LEONARDO DA VINCI KRONOLOJİ: YAŞAMI VE DÖNEMİN OLAYLARI

1452	15 Nisan	Leonardo'nun doğumu
1453		İstanbul'un fethi
1469		Machiavelli'nin doğumu, Piero de' Medici—Lorenzo (Il Magnifico) ölümü ve Giuliano'nun Floransa'da liderliği alışı.
1473		Copernicus'un doğumu, Leonardo'nun ressamlar loncasına kabulü.
1475		Michelangelo'nun doğumu.
1480		Magellan'ın doğumu.
1481		Leonardo *The Adoration of the Magi* üzerinde çalışıyor.
1483		Raphael'in doğumu.
1488		Titian'ın doğumu.
1490		Leonardo kendi stüdyosunu kurdu.
1492		Colombus yeni dünyada.

1497		*The Last Supper* çalışmasını yapıyor.
1498		
1499		Sforza süvarisi modeli tahrip edildi.
1500		
1504		Michelangelo'nun *David*'i tamamlandı; Leonardo bunun en iyi teşhir yeri için danışmanlık yaptı.
	9 Haziran	Leonardo'nun babasının geride on oğul ve iki kız bırakarak ölümü.
1506		*Mona Lisa* tamamlandı.
1507		
1508		
1512		Michelangelo Sistine Chapel tavanını tamamladı.
1516		Leonardo İtalya'dan ayrılıp Amboise'a gitti.
1519	23 Nisan	Leonardo'nun son arzusu ve vasiyeti.
	2 Mayıs	Leonardo'nun ölümü.

OKUNMASI ÖNERİLEN KİTAPLAR

CURIOSITÀ

Adams, Kathleen. *Journal to the Self.* New York: Warner Books, 1990. Filled marvelous exercises for increasing self-knowledge.

Fuller, Buckminster. *Critical Path.* New York: St. Martin's Press, 1981. In from a modern *uomo universale.*

Goldberg, Merrilee. *The Art of the Question: A Guide to Short-Term Que Centered Therapy.* New York: John Wiley & Sons, 1998. A therapist's mas application of Curiosità.

Gross, Ron. *Peak Learning.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1991. A handboo lifelong learners.

Progoff, Ira. *At a Journal Workshop.* New York: Dialogue House, 1975. Prog the modern pioneer in the use of journaling as a tool for personal growth

DIMOSTRAZIONE

Alexander, F. M. *The Use of the Self.* New York: Dutton, 1932. An inspiring of learning from experience.

McCormack, Mark. *What They Don't Teach You at Harvard Business School.* York: Bantam, 1984. Dimostrazione in the business world.

Seligman, Martin. *Learned Optimism.* New York: Knopf, 1991. How to lear silience in the face of adversity.

Shah, Idries. *The Wisdom of the Idiots.* New York: Dutton, 1971. A book abo Sufis, "disciples of experience."

SENSAZIONE

Ackerman, Diane. *A Natural History of the Senses.* New York: Vintage B 1991. The *Chicago Tribune* called it "an aphrodisiac for the sense receptor

Campbell, Don. *The Mozart Effect: Tapping the Power of Music to Heal the Strengthen the Mind, and Unlock the Creative Spirit.* New York: Avon B 1997.

Anderson, Bob. *Stretching*. Bolinas, Calif.: Shelter Publications, 1980.

Conable, Barbara and William. *How to Learn the Alexander Technique*. Columbus, Ohio Andover Road Press, 1991. The Conables introduced the concept of "body mapping."

Cooper, Kenneth. *New Aerobics*. New York: Bantam, 1970.

Fincher, Jack. *Lefties: The Origin and Consequences of Being Left-Handed*. New York: Putnam, 1977. An amusing and well-researched overview of the relationship between hand and brain.

Gelb, Michael. *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*. New York: Henry Holt & Company, 1987 (new edition, 1995). A guide to developing the Da Vincian qualities of poise, presence, and grace.

Gelb, Michael, and Tony Buzan. *Lessons from the Art of Juggling: How to Achieve Your Full Potential in Business, Learning, and Life* New York: Harmony Books. 1994. A unique approach to applied ambidexterity.

Connessione

Kodish, Susan and Bruce. *Drive Yourself Sane: Using the Uncommon Sense of General Semantics*. Englewood, N.J.: Institute of General Semantics, 1993. An approachable work on systems thinking and general semantics.

Lao-Tzu. *Tao Te Ching: A New English Version*, with forward and notes by Stephen Mitchell. New York: Harper & Row, 1988. Taoism mirrors many of the maestro's insights.

Russell, Peter. *The Awakening Earth: Our Next Evolutionary Leap*. A Connessione view of earth and human evolution. London: Routledge & Kegan Paul, 1982.

Senge, Peter M. *The Fifth Discipline: The Art & Practice of the Learning Organization*. New York: Doubleday, 1990. Guides the reader to see and understand patterns, relationships, and systems in business and everyday life.

Wheatley, Margaret. *Leadership and the New Science*. San Francisco: Berret-Koehler Publishers, 1992. Applications of the new physics to understanding organizations.

The Beginner's Da Vinci Drawing Course

Edwards, Betty. *Drawing on the Right Side of the Brain*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher. 1979. Betty Edwards's book is a classic in the field of whole-brain education.

Nicolaides, Kimon. *The Natural Way to Draw.* Boston: Houghton Mifflin, 1941
The best how-to-draw book.

The Renaissance and the History of Art and Ideas

Burke, Peter. *The Italian Renaissance: Culture and Society in Italy.* Princeton, N.J.. Princeton University Press, 1987.

Burkhardt, Jacob. *The Civilization of the Renaissance in Italy.* New York: Boni, 1935.

Durant, Will. *The Story of Civilization.* New York: Simon & Schuster, 1935.

Gombrich, E. H. *The Story of Art* (sixteenth edition). London: Phaidon Press, 1994. If you are going to read just one book on the history of art, this should be it.

Hibbert, Christopher. *The House of Medici: Its Rise and Fall.* New York: William Morrow, 1974.

Janson, H. W. *History of Art.* Englewood Cliffs. N.J.: Prentice Hall, 1982.

Jardine, Lisa. *Worldly Goods: A New History of the Renaissance.* New York: Doubleday, 1996. The role of "material culture" in the Renaissance.

Manchester, William. *A World Lit Only by Fire: The Medieval Mind and the Renaissance.* Boston: Little, Brown and Co., 1992. One of the most lively, engaging history books you will ever read.

Schwartz, Lillian (with Laurens Schwartz). *The Computer Artist's Handbook.* New York: Norton, 1992. An art book for the information age. Includes the author's groundbreaking studies of the *Mona Lisa* and *The Last Supper.*

Tarnas, Richard. *The Passion of the Western Mind: Understanding the Ideas That Have Shaped Our World View.* New York: Ballantine Books, 1991. Tarnas concludes that the Western psyche is on the verge of an unprecedented epochal transformation: "a triumphant and healing . . . reconciliation between the two great polarities, a union of opposites: a sacred marriage between the long-dominant but now alienated masculine and the long-suppressed but now ascending feminine."

Tuchman, Barbara. *A Distant Mirror: The Calamitous 14th Century.* New York: Ballantine Books, 1978.

Vasari, Giorgio (translated by Julia Conway Bonadella and Peter Bonadella). *The Lives of the Artists.* Oxford: Oxford University Press, 1991.

I have used various Vasari translations, but the Oxford University edition is the most recent.

LEONARDO DA VINCI

Beck, James. *Leonardo's Rules of Painting: An Unconventional Approach to Modern Art.* New York: The Viking Press, 1979.

Bramly, Serge. *Discovering the Life of Leonardo da Vinci.* New York: Harper Collins, 1991. The best biography.

Clark, Kenneth. *Leonardo da Vinci.* London: Penguin Books, 1993 (new edition with revision and introduction by Martin Kemp). A compelling account of the development of the artist.

Costantino, Maria. *Leonardo.* Leicester, U.K.: Magna Books, 1994. The best illustrations.

Freud, Sigmund. *Leonardo da Vinci: A Study in Psychosexuality.* New York: Vintage Books, 1961. In a famous passage from the notebooks Leonardo interrupts his observations of the flight of the vulture to offer a rare personal recollection: "It seems that it had been destined before that I should occupy myself so thoroughly with the vulture, for it comes to my mind as a very early memory, when I was still in the cradle, a vulture came down to me, opened my mouth with his tail and struck me many times with his tail against my lips." With this memory and a few other reliable facts as his point of departure, Freud offers an analysis that is essential reading for those who wish to understand Leonardo (and Freud). Freud's analysis of Da Vinci is not, as is often supposed, an attempt to reduce genius to pathology. Rather, it is one genius's respectful and sensitive attempt to deepen our understanding of another.

Merezhkovsky, Dmitry. *The Romance of Leonardo da Vinci.* New York: Garden City Publishing Co., 1928.

Philipson, Morris. *Leonardo da Vinci: Aspects of the Renaissance Genius.* New York: George Braziller, Inc., 1966. Thirteen scholars on the maestro. Philipson's brief introduction—"The Fascination of Leonardo da Vinci"—is a most elegant summary of the maestro's legacy.

Reti, Ladislao, ed. *The Unknown Leonardo.* New York: McGraw-Hill, 1974. Includes articles entitled "Leonardo and Music" and "Horology"; fantastic illustrations throughout.

Richter, Irma A., ed. *The Notebooks of Leonardo da Vinci.* Oxford: Oxford University Press, 1952. "World Classics Edition," 1980. The daughter of Jean Paul Richter has made the maestro's work even more accessible.

Richter, Jean Paul, ed. *The Notebooks of Leonardo da Vinci.* New York: Dover Publications, Inc., 1970. (First published in London in 1883 under the title *The Literary Works of Leonardo da Vinci.*)

Stites, Raymond. *The Sublimations of Leonardo da Vinci.* Washington, D.C.: Smithsonian Institution Press, 1970.

Vallentin, Antonina. *Leonardo da Vinci: The Tragic Pursuit of Perfection.* New York: The Viking Press, 1938.

The Nature of Intelligences and Genius

Boorstin, Daniel. *The Creators: A History of Heroes of the Imagination.* New York: Random House, 1993.

Briggs, John. *Fire in the Crucible.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990. An aesthetician's first-class research into the nuances of genius.

Buzan, Tony, and Raymond Keene. *Buzan's Book of Genius (And How You Can Become One).* London: Stanley Paul, 1994. A systematic examination of the nature of genius with practical exercises for developing intelligences.

Dilts, Robert. *Strategies of Genius* (volumes 1–3). Capitola, Calif.: Meta Publications, 1995. Dilts, a pioneer in neurolinguistic programming, offers brilliant insights into the minds of Aristotle, Walt Disney, Sigmund Freud, and others, including Leonardo da Vinci.

Gardener, Howard. *Creating Minds: An Anatomy of Creativity Seen Through the Lives of Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham, and Ghandi.* New York: Basic Books, 1993.

Gardener, Howard. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences.* New York: Basic Books, 1983.

Pert, Candace. *Molecules of Emotion.* New York: Scribner, 1997. A leading neuroscientist's engaging personal account of her pioneering work in illuminating the inseparability of body, mind, emotion, and spirit.

Restak, Richard M. *The Brain: The Last Frontier.* New York: Warner Books, 1979. A thorough, easy-to-read discussion of brain science.

Von Oech, Roger. *A Whack on the Side of the Head* (revised edition). New York: Warner Books, 1990. The modern classic on thinking creatively.

KAYNAKLAR

Wine Tasting

To learn more about wine tasting, get Michael Broadbent's *Complete Guide to Wine Tasting and Wine Cellars,* published by Simon & Schuster, New York, 1984, or Marian W. Baldy's *The University Wine Course,* published by the Wine Appreciation Guild, San Francisco, 1993.

To find the best wines to taste, subscribe to Robert Parker's "The Wine Advocate," P.O. Box 311, Monkton, MD 21111. Telephone: (410) 329-6477. Fax: (410) 357-4504.

Mental Literacy and Radiant Thinking

For excellent programs and resources in these essential disciplines, contact:
The Buzan Centres USA Inc.
415 Federal Highway
Lake Park, FL 33403

Learning to Draw

Renowned educator Dr. Betty Edwards and her associates offer seminars in drawing and perceptual skills throughout the U.S. Contact:
DRSB
1158 26th Street, Suite 530
Santa Monica, CA 90403

The Alexander Technique

To find a certified teacher of the Alexander technique, contact: the North American Society of Teachers of the Alexander Technique—NASTAT—P.O. Box 517, Urbana, IL 61801. Telephone: (800) 473-0620.

To attend a public program or arrange a presentation/workshop for your organization on how to think like Leonardo da Vinci, contact:

Michael J. Gelb
The High Performance Learning* Center

7903 Curtis Street
Chevy Chase, MD 20815
Telephone: (301) 961-5805
Fax: (301) 961-5806
E-mail: DaVincian@aol.com
Web page: http://www.HiPerformLearning.com

Visual Synthesis
Simultaneous, artistic illustration of the content of meetings, conferences, and strategic planning sessions. Contact:
Nusa Maal c/o I.M.I.
4611 Morgan Street
Bethesda, MD 20814
Telephone: (301) 652-8464

High Performance Learning (HPL) Center Hakkında

Michael J. Gelb tarafından 1982 de uluslararası bir liderlik eğitimi ve danışmanlık firması kuruldu. HPL bireylerin ve kuruluşların en yüksek beklentilerini tanımlamalarına ve gerçekleştirmelerine rehberlik eder. HPL liderlere takım çalışması kurmakta, yaratıcılık, iletişim, ve organizasyonel düzenlemelerde yardımcı olur. Yaratıcı değişikliğin bir katalizörü olarak, HPL üstün nitelik, üstün hizmet, ve kişisel başarı ve günlük davranışlardaki bir köprü teşkil eder. HPL'nin en popüler programları ve (hepsi de müşteri özel hedeflerine göre özelleştirilebilen) hizmetleri şunları içerir:

- Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek
- Zihin Haritası ve Yaratıcı Problem Çözümü
- Yüksek Performans Sunuları
- Jonglörlük Sanatından Alınacak Dersler
- Günlük Yaşamda Aikido: Müzakereye ve Kişiler arası Sorun Çözümüne Yeni Bir Yaklaşım
- Samurai Satrancı: Stratejinin Sırları (Grand Master Raymond Keene O.B.E. ile birlikte)
- Yöneticiler için Rönesans Semineri

Temasa Geçmek İçin

Michael J. Gelb, Başkan
The High Performance Learning Center
7903 Curtis Street
Chevy Chase, MD 20815

Telefon: (301) 961-5805
Faks: (301) 961-5806
E-mail: DaVincian@aol.com
Web sayfası: http://www.HiperformLearning.com

HPL'den Temin Edilebilecek Kaynaklar Şunları İçerir

- *Putting Your Creative Genius to Work* (six audiocassettes, produced by Nightingale-Conant)
- *Mind Mapping: How to Liberate Your Natural Genius* (four audiocassettes, produced by Nightingale-Conant)
- *Mind Mapping and the Balanced Brain* (two audiocassettes with original "music for a brain-nourishing environment")
- The New Mind Map (a road map to your mind)
- The following books:
    - *BodyLearning: An Introduction to the Alexander Technique* (new edition)
    - *Present Yourself: Captivate Your Audience with Great Presentation Skills*
    - *Lessons from the Art of Juggling: How to Achieve Your Full Potential in Business, Learning, and Life* (with Tony Buzan)
    - *Thinking for a Change: Discovering the Power to Create, Communicate and Lead*
    - *Samurai Chess: Mastering the Martial Art of the Mind* (with Grand Master Raymond Keene O.B.E.)

RESİMLERİN LİSTESİ

BÖLÜM BİR

Leonardo da Vinci. *Landscape dated August 5, 1473, # 8p.* Gabinetto dei Disegni e delle Stampe, Florence, Italy. Photo: Scala/Art Resource, NY.

Raphael. *Detail of Plato and Aristotle. School of Athens.* Stanze di Raffaello, Vatican Palace, Vatican State. Photo: Alinari/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. *Sketches of war machines (vol. 73 1860 6 16 99)* British Museum, London, Great Britain. Photo: Alinari/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. *Bombards Firing Shrapnel Shells.* Codex Atlanticus 9v-a. Photo: Art Resource, NY.

BÖLÜM İKİ

Curiosita

Leonardo da Vinci. *Study of flowers.* Accademia, Venice, Italy. Photo: Alinari/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. *Flying machine—sketch from Codex Atlanticus.* Biblioteca Ambrosiana, Milan, Italy. Photo: Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. *Drawings of birds. E-fol 22-V 23-R.* Bibliotheque de L'Institut de France, Paris, France. Photo: Giraudon/Art Resource, NY.

Page from Leonardo da Vinci's notebooks. The Royal Collection © Her Majesty Queen Elizabeth II.

Sfumato

Leonardo da Vinci. *Virgin of the Rocks.* Louvre, Paris, France. Photo: Alinari/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. *Two Heads (No. 423).* Gabinetto dei Disegni e delle Stampe, Florence, Italy. Photo: Scala/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. *Saint John the Baptist.* Louvre, Paris, France. Photo: Giraudon/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. *Mona Lisa (La Gioconda).* c. 1503-1006. Oil on panel, 97 x 53 cm. Louvre, Paris, France. Photo: Giraudon/Art Resource, NY.

Lillian Schwartz. *Juxtaposition of Leonardo's Self-portrait and Mona Lisa.* Copyright © 1998 Computer Creations Corporation. All rights reserved. Reprinted by permission.

Arte/Scienza

Leonardo da Vinci. *Map of Imola.* Photo: Scala/Art Resource, NY.

Mind Mapping. Illustration: Nusa Maal

Hemispheres. Illustration: Nusa Maal

Mind Map on the Rules of Mind Mapping. Illustration: Nusa Maal

Mind Map Applications. Illustration: Nusa Maal

BÖLÜM ÜÇ

Curiosità

Sfumato

Arte/Scienza

YAZAR HAKKINDA

MICHAEL J. GELB yaşamı boyunca yaratıcılığın özüne, vücutla zihnin dengesine, ve insan potansiyelinin büyüklüğüne hayranlık duyan modern bir Rönesans insanıdır. Clark Üniversitesinin psikoloji ve felsefe bölümlerinden onur derecesiyle mezun olduktan sonra, İngiltere'de The International Academy for Continuous Education'da bir yıl süreyle J. G. Bennett ile dünyadaki esoterik gelenekleri araştırdı.

Alexander Tekniği—zihin-vücut koordinasyonunu geliştirme metodu—öğretmeni olarak üç yıllık bir eğitimi tamamlayan Gelb, Goddard Kolejinden psiko-fizik eğitiminden master derecesi aldı. İlk kitabı olan *Body Learning: An Introduction to Alexander Tecnique* master tezinden kaynaklandı ve 1981'de basıldı. Bunu *Present Yourself: Captivate Your Audiance with Great Presentation Skills* izledi.

Gelb'in vücudu ve zihni dengeye getirme araştırmaları onu jonglörlük sanatına ilgi duymaya itti. Fakültede kendini profesyonel bir jonglör olarak yetiştiren Gelb, The Rolling Stones ve Bob Dylan ile sahneye çıktı. 1994'de Tony Buzan ile müştereken *Lessons from the Art of Juggling: How to Achieve Your Full Potential in Business* adlı kitabı yayınladı. 1996'da Gelb, *Thinking for a Change: Discovering Your Power to Create, Communicate and Lead* ile Synvergent düşüncesi konseptini tanıttı. Audio programları olan, "Mind Mapping" ve "Putting Your Creative Genius to Work" Nightingale-Conant tarafından da-

ğıtıldı ve best seller oldu. 1978 den beri Michael dünyadaki çeşitli kuruluşlarla insan potansiyellerini optimize etmek için çalışmaktadır. Müşterileri arasında Amoco, AT&T, DuPont, IBM, Lucent Technologies, Merck, NPR, ve Xerox bulunmaktadır.

Bir dövüş sanatı olan Aikidonun tutkulu bir öğrencisi ve öğretmeni olup üçüncü dereceden siyah kuşak sahibidir. Aynı zamanda bir satranç aşığı olan Gelb, Grand Master Raymond Keene ile birlikte Walker Books tarafından yayınlanan *Samurai Chess: Mastering Strategy Through the Martial Art of the Mind*'ın yazarıdır.

Gelb'in diğer tutkuları arasında İtalyan dili ve kültürü, sanat eserleri toplamak, şarap, yemek pişirmek, ve Japon oyunu Go bulunmaktadır.

LEONARDO DA VINCI GİBİ DÜŞÜNMEK

Doğayı daha fazla anlamamıza ve zekanın çapını artırmamıza ilave olarak, çağdaş psikolojik araştırmalar potansiyelinizin genişlemesi için çarpıcı gerçekleri ortaya çıkarmıştır. Sonuçları şu ifadeyle özetleyebiliriz: Beyniniz sandığınızdan çok daha iyidir. Beyninizin doğal yeteneklerini değerlendirmek pratik olarak Da Vinci gibi düşünme çalışmaları için mükemmel bir çıkış noktasıdır. Şunları dikkatle düşünün: Beyniniz

- herhangi bir süper bilgisayardan daha esnek ve çok boyutludur.
- hayatınız boyunca, her saniyede yedi şeyi öğrenebilir ve daha da çok öğrenecek yeterli yeri bulunuz.
- eğer doğru şekilde kullanırsanız yaşlandıkça gelişecektir.
- hemen hemen sınırsız sayıda kromozom bağlantısı yapma kabiliyetine veya düşünce durumu potansiyeline sahiptir.

Bu son noktada ilk olarak Moskova Üniversitesi'nden, psikolojinin efsanevi öncücü İvan Pavlov'un öğrencisi, Pyotr Anokhin tarafından ortaya konmuştur. Anokhin 1968'de yayınladığı araştırmasında, ortalama bir beyinin yapabileceği asgari potansiyel düşünce paterninin 1'den sonra daktilo ile yazılmış 10.5 milyon kilometre sıfır ile meydana gelecek sayı kadar olduğunu gösterdiğinden bütün bilim dünyasını derinden sarsmıştı.

DENİZYILDIZI ÖYKÜSÜ

Bir adam okyanus sahilinde yürüyüş yaparken, denize telaşla birşeyler atan birine rastlar. Biraz daha yaklaşınca bu kişinin, sahile vurmuş denizyıldızlarını denize attığını farkeder ve "Niçin bu denizyıldızlarını denize atıyorsunuz?" diye sorar. Topladıklarını hızla denize atmaya devam eden kişi, "Yaşamaları için" yanıtını verince, adama şaşkınlıkla "İyi ama burada binlerce denizyıldızı var. Hepsini atmanıza imkan yok. Sizin bunları denize atmanız neyi değiştirecek ki?" der. Yerden bir denizyıldızı daha alıp denize atan kişi, "Bak onun için çok şey değişti," karşılığını verir.

BEYAZ YAYINLARI "Kıyıya Vurmuş Her şeyi" yaşatmaya çalışır.

ISBN 975-8261-57-6

9 789758 261574

BEYAZ YAYINLARI
Tel : 0 (212) 522 38 68 - 69
Faks: 0 (212) 522 38 70